

全国高等学校公共课规划教材

大学生心理健康： 走向和谐与成长

主 编：高淑艳

副主编：徐丽丽 李 洋 姜 涛 王 茜

编 委：王玉广 郑宇姝 梁际华

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书共 13 个主题,全面系统地介绍大学生心理健康教育的基本知识,主要内容包括大学生心理健康、心理咨询、新生入学适应、自我意识、人格发展、职业生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、压力管理与挫折应对、网络心理健康以及生命教育与心理危机应对。本书内容全面,基本涵盖了大学生的所有心理特点,内容全面翔实,可读性强;形式新颖,该书重点是促使学生体验、领会及运用,所以在介绍基本理论知识的同时,还增设了名言名句、案例导引、身边事、你知道吗、小练习、拓展阅读、心理测试、团体活动、优秀书目及经典影视剧推荐、各类图表展示等环节,供大学生运用和体悟。

本书适合作为普通高等院校和职业院校大学生心理健康教育课程的教材,也可供心理健康工作者参考和阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:走向和谐与成长/高淑艳主编. —北京:电子工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-121-32271-6

I. ①大… II. ①高… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 173693 号

策划编辑:程超群

责任编辑:程超群

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:787×1 092 1/16 印张:18.25 字数:515 千字

版 次:2017 年 9 月第 1 版

印 次:2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:(010) 88254577, ccq@phei.com.cn。

前 言

教育部把加强心理健康教育课程建设作为大学生心理健康教育的重点工作，于 2011 年 5 月印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，要求各高校把大学生心理健康教育课程作为必修课列入教学计划，并对课程性质与教学目标、主要教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法、教学管理与条件支持、组织实施与教学评估等方面提出了明确的要求。

心理健康教育课程最大的特点是集理论性和实践性于一体，而且以后者为主，强调心理知识的运用功能。所以如何编写一本理论性、实践性、操作性及趣味性都较强的大学生心理健康教育教材，是高校心理健康教育工作者的责任与义务。基于这样的考虑，我们编写了本教材。

本书主要有以下特色：

(1) 内容全面。根据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2011]5 号）文件要求，结合我们多年的心理健康教育工作经验，将全书分为 13 个主题，基本涵盖了大学生的所有心理特点，全面翔实，可读性强。

(2) 形式新颖。本书重点是促使学生体验、领会及运用，所以除了介绍基本的理论知识外，还增设了名言名句、案例导引、身边事、你知道吗、小练习、拓展阅读、心理测试、团体活动、优秀书目及精彩视频推荐、各类图表展示等环节。

(3) 编者专业水平较高。本书的主要编者都是牡丹江师范学院的心理健康教育工作者，有着丰富的心理健康教育工作经验，熟悉大学生心理特点；同时都是大学生心理健康教育课程的任课教师，熟悉整个教学环节，有着比较丰富的教学实践经验；另外，都有过编写教材的经历，积累了比较丰富的教材编写经验。

全书由高淑艳拟定提纲并负责撰写前言、主题一、主题二和主题三，徐丽丽负责撰写主题八、主题九和主题十三，李洋负责撰写主题四和主题七，姜涛负责撰写主题五、主题十一和主题十二，王茜负责撰写主题六和主题十，最后由高淑艳统稿、修改并定稿。另外，山东省高唐县时风中学心理健康教师王玉广在查阅、收集、提供原始资料环节中做了大量工作，牡丹江师范学院郑宇姝和梁际华老师在校对环节中做了大量工作。

本书是牡丹江师范学院“十二五”规划教材项目——“大学生心理健康教育”的成果，同时也是黑龙江省教育科学“十二五”规划项目“团体心理辅导对大学生心理素质的促进效果研究”（编号：GJD1215072）的成果之一。感谢牡丹江师范学院各级部门和领导对本书的大力支持！

希望本书能够成为大学生提高自身心理素质、促进心灵成长的必不可少的心理读物，成为高校心理健康教育工作者教学和研究的的重要参考书。

由于编者水平有限，书中难免有不够完善的地方，恳请专家和读者提出宝贵意见。编者联系邮箱：shuyan0508@163.com。

编 者

目 录

主题一 打开心窗，走进心灵百花园——大学生心理健康

心理纪实	(1)	一、生理因素	(18)
第一节 大学生心理健康的含义与标准	(1)	二、家庭因素	(18)
一、健康新理念	(2)	三、学校因素	(19)
二、亚健康	(3)	四、社会因素	(19)
三、心理健康的含义和标准	(3)	五、个性心理因素	(20)
四、大学生心理健康的标准	(5)	拓展阅读	(20)
第二节 大学生心理问题的识别	(6)	心理测试	(22)
一、大学生常见的心理困扰	(7)	团体活动	(26)
二、大学生常见的心理障碍	(9)	相关推荐	(27)
三、大学生常见的精神病性障碍	(17)	参考文献	(27)
第三节 大学生心理健康的影响因素	(18)		

主题二 走出误区，揭开神秘面纱——大学生心理咨询

案例导引	(28)	五、恋爱情感问题	(36)
第一节 心理咨询概述	(28)	六、自我问题	(37)
一、心理咨询的含义	(28)	七、择业就业问题	(37)
二、心理咨询的分类	(29)	第三节 大学生心理咨询的过程	(39)
三、心理咨询的对象	(31)	一、开始阶段	(39)
四、心理咨询的作用	(31)	二、指导与帮助阶段	(39)
五、心理咨询的原则	(33)	三、巩固与结束阶段	(40)
第二节 大学生心理咨询的内容	(35)	拓展阅读	(43)
一、适应与成长问题	(35)	心理测试	(44)
二、情绪困扰问题	(35)	团体活动	(46)
三、学业学习问题	(36)	相关推荐	(47)
四、人际交往问题	(36)	参考文献	(47)

主题三 快乐拥抱，步入全新生活——大学新生的入学适应

案例导引	(48)	三、学习的适应	(51)
第一节 适应概述	(48)	四、人际的适应	(52)
一、适应的含义	(48)	五、经济的适应	(54)
二、适应的分类	(49)	第三节 大学新生的适应调适	(56)
三、适应的意义	(49)	一、环境的适应	(56)
第二节 大学新生常见的适应问题	(50)	二、生活的适应	(56)
一、环境的适应	(50)	三、学习的适应	(58)
二、生活的适应	(50)	四、人际的适应	(60)

五、经济的适应.....	(61)	团体活动.....	(68)
拓展阅读.....	(62)	相关推荐.....	(69)
心理测试.....	(66)	参考文献.....	(69)

主题四 探索自我，做最好的自己——大学生的自我意识

案例导引.....	(70)	第三节 大学生自我意识偏差调适.....	(77)
第一节 自我意识概述.....	(70)	一、过分追求完美及调适.....	(77)
一、自我意识的界定.....	(70)	二、过度自卑及调适.....	(77)
二、自我意识的内容.....	(71)	三、过度自我接受及调适.....	(79)
三、自我意识的结构.....	(71)	四、自我中心及调适.....	(80)
四、自我意识的功能.....	(72)	五、盲从及调适.....	(81)
五、自我意识与个体发展.....	(72)	拓展阅读.....	(82)
第二节 大学生自我意识的特点.....	(73)	心理测试.....	(84)
一、大学生自我认识的特点.....	(73)	团体活动.....	(86)
二、大学生自我体验的特点.....	(75)	相关推荐.....	(86)
三、大学生自我调控的特点.....	(76)	参考文献.....	(87)

主题五 全面优化，迈向卓越人生——大学生人格发展

案例导引.....	(88)	一、大学生人格塑造的重要意义.....	(100)
第一节 人格概述.....	(89)	二、大学生健康人格的标准.....	(101)
一、人格的定义.....	(89)	三、大学生人格塑造的原则.....	(101)
二、气质与性格.....	(91)	四、大学生人格塑造的方法.....	(102)
第二节 大学生的人格特征.....	(95)	拓展阅读.....	(104)
一、大学生的人格基本特征.....	(95)	心理测试.....	(105)
二、大学生的气质特点.....	(96)	团体活动.....	(107)
三、大学生的人格特点.....	(96)	相关推荐.....	(107)
四、大学生常见的人格缺陷.....	(97)	参考文献.....	(108)
第三节 大学生健康人格的塑造.....	(100)		

主题六 未雨绸缪，实现人生理想——大学生职业生涯规划

案例导引.....	(109)	第三节 了解个性心理特征，选择职业.....	(114)
第一节 职业生涯规划的心理分析.....	(109)	拓展阅读.....	(117)
一、职业兴趣.....	(109)	心理测试.....	(119)
二、职业能力.....	(111)	团体活动.....	(121)
第二节 大学生职业生涯规划常见的心理问题.....	(112)	相关推荐.....	(121)
		参考文献.....	(122)

主题七 博学笃志，驾驭学海之舟——大学生学习心理

案例导引.....	(123)	一、学习目标特点.....	(125)
第一节 学习心理概述.....	(123)	二、学习内容特点.....	(126)
一、学习的定义.....	(123)	三、学习方式特点.....	(126)
二、学习的分类.....	(124)	第三节 大学生学习心理问题调适.....	(128)
第二节 大学生学习的特点.....	(125)	一、学习动机不当及调适.....	(128)

二、考试焦虑及调适·····	(130)	拓展阅读·····	(142)
三、学习拖延及调适·····	(132)	心理测试·····	(145)
四、畏难心理及调适·····	(132)	团体活动·····	(146)
五、疲劳心理及调适·····	(133)	相关推荐·····	(147)
六、大学生健康学习心理的培养·····	(134)	参考文献·····	(147)

主题八 气定神闲，培养阳光心态——大学生情绪管理

案例导引·····	(149)	第三节 大学生情绪困扰调适·····	(162)
第一节 情绪概述·····	(149)	一、做优秀的情绪观察者·····	(162)
一、情绪的含义·····	(150)	二、接纳自己的情绪·····	(163)
二、情绪的产生机制·····	(152)	三、换个视角看世界——学会对自己的情绪负责·····	(164)
三、情绪的分类·····	(152)	四、排遣消极情绪·····	(165)
四、情绪的功能·····	(154)	拓展阅读·····	(166)
五、情商·····	(155)	心理测试·····	(168)
第二节 大学生常见的情绪困扰·····	(156)	团体活动·····	(171)
一、大学生情绪的特点·····	(156)	相关推荐·····	(171)
二、大学生情绪健康的标准·····	(156)	参考文献·····	(171)
三、大学生常见的情绪困扰·····	(157)		

主题九 学会沟通，珍惜你我缘分——大学生人际交往

案例导引·····	(172)	第三节 大学生人际交往问题调适·····	(183)
第一节 人际交往概述·····	(172)	一、大学生在人际交往中的常见问题·····	(183)
一、人际交往与人际关系·····	(172)	二、大学生人际交往能力的培养·····	(185)
二、人际交往的意义·····	(173)	拓展阅读·····	(191)
三、人际关系的发展过程·····	(174)	心理测试·····	(193)
四、人际吸引的秘密·····	(178)	团体活动·····	(194)
第二节 大学生人际交往·····	(179)	相关推荐·····	(195)
一、大学生人际交往的特点·····	(180)	参考文献·····	(195)
二、大学生人际关系的类型·····	(181)		

主题十 感受爱情，增强爱的能力——大学生恋爱与性心理

案例导引·····	(196)	调适·····	(204)
第一节 爱情概述·····	(196)	二、大学生常见的性心理困惑及调适·····	(207)
一、爱情的本质·····	(197)	三、大学生爱的能力的培养·····	(210)
二、斯滕伯格的爱情三角理论·····	(199)	拓展阅读·····	(212)
三、爱情的心理意义·····	(200)	心理测试·····	(213)
第二节 大学生恋爱与性心理的特点·····	(201)	团体活动·····	(215)
一、大学生恋爱的特点·····	(201)	相关推荐·····	(215)
二、大学生的性心理特点·····	(202)	参考文献·····	(216)
第三节 大学生恋爱与性心理问题调适·····	(204)		
一、大学生常见的恋爱困扰及			

主题十一 穿越风雨, 欣赏美丽彩虹——大学生压力管理与挫折应对

案例导引	(217)	第三节 大学生压力管理与挫折应对	(224)
第一节 压力和挫折概述	(218)	一、科学管理压力	(224)
一、压力概述	(218)	二、恰当应对挫折	(228)
二、挫折概述	(220)	拓展阅读	(229)
第二节 大学生压力和挫折的特点	(221)	心理测试	(231)
一、大学生的一般压力源	(221)	团体活动	(232)
二、大学生遭受挫折后的行为 反应	(223)	相关推荐	(233)
		参考文献	(233)

主题十二 战胜网瘾, 理性规划生活——大学生网络心理健康

案例导引	(234)	第三节 大学生网络心理调适	(249)
第一节 网络与大学生生活	(234)	一、培养健康的网络心理和 行为	(249)
一、网络	(234)	二、网络成瘾的调节	(251)
二、大学生的网络生活	(235)	拓展阅读	(252)
三、互联网对大学生的影响	(240)	心理测试	(254)
第二节 大学生常见的网络心理问题	(244)	团体活动	(255)
一、什么是网络心理问题	(244)	相关推荐	(255)
二、大学生网络心理问题的类型	(244)	参考文献	(256)
三、大学生网络成瘾	(247)		

主题十三 珍爱生命, 追寻人生意义——大学生生命教育与心理危机应对

案例导引	(257)	第三节 珍爱生命, 热爱生活	(272)
第一节 生命教育概述	(257)	一、尊重生命	(272)
一、解读生命	(257)	二、热爱生活	(274)
二、理解死亡	(259)	三、珍惜拥有, 学会感恩	(275)
三、生命与生活	(260)	四、活出生命的精彩	(276)
四、生命的意义	(260)	五、追求幸福生活	(277)
五、生命教育	(262)	六、正视压力, 挑战命运	(278)
第二节 大学生心理危机与干预	(264)	拓展阅读	(278)
一、什么是心理危机	(264)	心理测试	(280)
二、大学生常见的心理危机	(264)	团体活动	(281)
三、大学生心理危机的识别	(265)	相关推荐	(281)
四、大学生心理危机的干预	(266)	参考文献	(282)
五、自杀危机的干预与处理	(267)		

主题一 打开心窗，走进心灵百花园——大学生心理健康

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——斯宾塞

心理健康是什么？我认为是内心的悦纳度，环境的适应度，人际的宽容度，以及感受快乐的能力。

——李子勋

心理纪实

2000年，由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议，随后十多所高校响应，并经有关部门批准，确定每年的5月25日为“北京大学生心理健康日”。“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己，才能更好地爱他人。

2000年首届大学生心理健康日的主题是：“我爱我，给心理一片晴空！”

2001年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力，口号是：“我爱我，创造一个良好的人际空间。”

2002年的第三届活动主题围绕“自我”方面展开，口号是：“我爱我，了解我自己。”

2003年的第四届活动针对“非典”，以危机干预为主题，口号是：“我爱我，危机、理性、成长。”

2004年的活动主题为大学生的社会化和人际关系问题，口号是：“我爱我，走出心灵孤岛。”这一年的5月25日是一个值得纪念的日子，团中央、全国学联和教育部将这一天定为“全国大学生心理健康日”。

2005年第六届心理健康日围绕大学生生涯规划的问题，主题是：“我爱我，放飞理想、规划人生。”

2006年的主题是：“我爱我，快乐自在我心，健康、自信的心理，让我们尽情体验快乐的感觉！”

2007年的主题是：“人际交往与师生互助”，口号为：“我爱我，用心交往，构建和谐。”

2008年的主题是：“和谐心灵，绿色奥运。”

2009年的主题是：“认同 关爱 超越”

2010年的主题是：“和谐心灵，健康成才。”

2011年的主题是：“珍爱生命，责任同行。”

2012年的主题是：“寻找我·拥抱我。”

2013年的主题是：“大声说出你的爱。”

2014年的主题是：“5.25 我们在一起”

2015年的主题是：“拥抱自然，和谐心灵。”

2016年的主题是：“读懂你我，共享青春年华。”

2017年的主题是：“理性平和，阳光心态。”

第一节 大学生心理健康的含义与标准

前世界卫生组织总干事哈夫丹·马勒博士说过：“健康并不代表一切，但失去了健康便失去了一切。”古希腊哲学家赫拉克利特说过：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富就会变成废物，知识也就无法利用。”美国著名人际关系学大师卡耐基说过：“一

切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”那么到底什么是健康？心理健康的内涵又是什么？用什么标准来判断大学生心理是否健康呢？

一、健康新理念

什么是健康？不少人都认为，健康就是身体没有疾病。这种说法不能算错，但它是一个传统观点，是一个不完全、不确切的旧理念。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。可见，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适。同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

1978年，世界卫生组织规定了健康的10条标准：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1989年，世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

1999年，世界卫生组织提出身心健康的新标准，即“五快，三良好”。

五快：

一、食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。二、便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。三、睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。四、说得快：语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。五、走得快：行动自如，转变敏捷，证明精力充沛旺盛。

三良好：

一、良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。二、良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。三、良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

【你知道吗？】

世界卫生组织（WHO）

世界卫生组织（见图1.1）是联合国下属的专门机构，是国际上最大的公共卫生组织，总部设于瑞士日内瓦。世界卫生组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高水平的健康。该组织给健康下的定义为“身体、精神及社会生活中的完美状态”。世界卫生组织的主要职能包括：促进流行病和地方病的防治；提供和改进公共卫生、疾病医疗和有关事项的教学与训练；推动确定生物制品的国际标准。截至2015年5月，世界卫生组织共有194个成员国。2007年1月4日至2017年6月30日，来自我国香港的陈冯富珍女士担任世界卫生组织总干事。2017



图1.1 世界卫生组织（WHO）

年7月1日，来自埃塞俄比亚的特沃德罗斯·阿达诺姆博士接替陈冯富珍，正式就任世界卫生组织总干事。

二、亚健康

亚健康即指非病非健康的状态，这是一类次等健康状态，是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等称谓。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但与健康人相比，生活质量低、学习效率降低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措、感觉生活没劲，躯体反应为睡眠质量不高、容易疲劳、身体乏力、食欲不振等。如果这种状态不能得到及时的纠正，很容易引起身心疾病。

世界卫生组织提供的数据告诉我们，在这个世界上，5%的人处于健康状态，20%的人患有疾病，而剩下75%的人是亚健康状态。有资料显示，中国人中，15%的人群健康，15%的人群患有疾病，70%的人群处于亚健康状态。可见，随着社会发展步伐的加快，越来越多的人陷于亚健康的漩涡。

世界卫生组织制定了一个有30个项目的指标，认为只要符合其中6项以上，就可以初步认定为处于亚健康状态：（1）精神紧张，焦虑不安；（2）孤独自卑，忧郁苦闷；（3）心悸心慌，心律不齐；（4）耳鸣耳背，易晕车船；（5）记忆减退，熟人忘名；（6）兴趣变淡，欲望骤减；（7）懒于交往，情绪低落；（8）易感乏力，眼易疲倦；（9）精力下降，动作迟缓；（10）头昏脑胀，不易复原；（11）体重减轻，体虚力弱；（12）不易入眠，多梦易醒；（13）晨不愿起，昼常打盹；（14）局部麻木，手脚易冷；（15）掌腋多汗，舌燥口干；（16）自感低烧，夜有盗汗；（17）腰酸背痛，此起彼伏；（18）舌生白苔，口臭自生；（19）口舌溃疡，反复发生；（20）味觉不灵，食欲不振；（21）返酸嗝气，消化不良；（22）便秘稀便，腹部饱胀；（23）易患感冒，唇起疱疹；（24）鼻塞流涕，咽喉肿痛；（25）憋气气急，呼吸紧迫；（26）胸痛胸闷，心区压感；（27）久站头昏，眼花目眩；（28）肢体酥软，力不从心；（29）注意力分散，思考肤浅；（30）容易激动，无事自烦。

需要特别注意的是，亚健康是一种动态过程，它永远不会停留在原有状态中。它或者向疾病状态转化，这是自发的。或者向健康状态转化，这是需要自觉的，即需要付出代价与努力。这告诉我们一个极其重要的事实，这就是说亚健康是可逆的，通过努力可回归健康。医学科普告诉我们，若要远离亚健康，需要注意以下事项：（1）每天保证7~8小时睡眠；（2）不忘吃早饭；（3）适度运动；（4）不吸烟；（5）少饮酒；（6）适当喝茶；（7）保持个人卫生；（8）维护心理健康。

三、心理健康的含义和标准

1. 心理健康的含义

迄今为止，对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。1946年第三届国际心理卫生大会指出：“心理健康是指身体、智力、情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展为最佳的状态。”

国内外许多学者从各自关注的不同角度对心理健康进行论述。有人从心理潜能的角度来理解心理健康，认为心理健康的人是能够充分发挥自己的潜能，并能妥善处理和适应人与人、人与环境之间相互关系的个体。有人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态，在这种状态下个体适应良好，具有旺盛的生命活力，在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是十全十美的绝对状态。”我国学者王书荃认为，心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时，主要表现为在人际交往中能否使自己的心态保持平衡，使情绪、需要、认知保持一种稳定状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。她认为如果用简单的一个词来定义心理健康，就是“和谐”。个体不仅自我感觉良好，与社会发展

和谐，发挥最佳的心理效能，而且能进行自我保健，自觉减少行为问题和精神疾病。刘华山认为，心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下，个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

由此可见，心理健康包括广义和狭义、积极和消极两个层面。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。从积极层面看，心理健康是指一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的内涵。从消极层面看，心理健康是指没有心理障碍和疾病，这是心理健康最起码的标准。

2. 心理健康的标准

1946 年第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的四条标准：（1）身体、智力、情绪十分协调；（2）适应环境，在人际交往中能彼此谦让；（3）有幸福感；（4）在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛（A. Maslow）等提出了心理健康的十条标准，被认为是心理健康的“最经典标准”：（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；（3）生活的目标能切合实际；（4）能与现实环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适当的情绪表达及控制；（9）在不违背集体要求的前提下，能做有限度的个性发挥；（10）在不违背社会规范的前提下，对个人的需要能作恰如其分的满足。

【你知道吗？】

马斯洛和他的需求层次理论

亚伯拉罕·马斯洛（1908 年 4 月 1 日—1970 年 6 月 8 日，见图 1.2）是美国著名社会心理学家，第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学，于其中融合了美学思想。

马斯洛把人的需求分成生理需求（是人类最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等）、安全需求（要求劳动安全、职业安全、生活稳定，希望免于灾难，希望未来有保障等）、归属和爱的需求（亦称为社交需求，是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀、爱护和理解，是对友情、信任、温暖、爱情的需要）、尊重需求（包括自我尊重、自我评价以及尊重别人）和自我实现需求（是最高等级的需要，是一种创造的需要。有自我实现需求的人，往往会竭尽所能，使自己趋于完美，实现自己的理想和目标，获得成就感）五类，依次由较低层次到较高层次排列，如图 1.3 所示。在高层次的需求充分出现之前，低层次的需求必须得到适当的满足。

马斯洛需求层次理论经常被现代企业应用到企业管理当中，发挥了重要作用。



图 1.2 亚伯拉罕·马斯洛

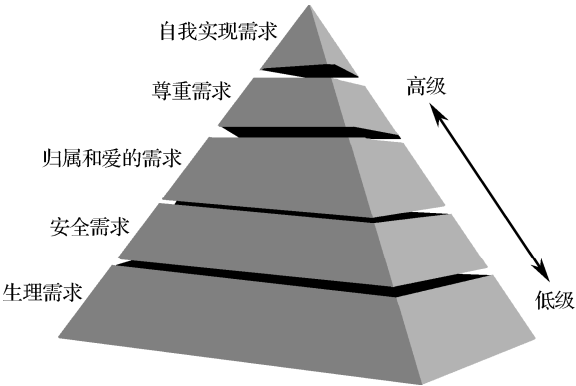


图 1.3 马斯洛需求层次理论

2012 年，中国心理卫生协会发布中国人的心理健康标准：（1）认识自我，感受安全；（2）自我学习，生活自立；（3）情绪稳定，反应适度；（4）人际和谐，接纳他人；（5）适应环境，应对挫折。

四、大学生心理健康的标准

大学生处于成长的关键时期，有其特定的心理特点。根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，可以认为大学生心理健康的标准一般包括下述几个方面。

1. 智力正常

智力正常是大学学习、生活最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，因此是大学生心理健康的首要标准。智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合体，包括从经验中学习或推理的能力、获得和保持知识的能力、迅速而又成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效解决问题的能力，等等。一般来说，经过高考选拔的大学生的智力是正常的，因而衡量大学生的智力关键在于看大学生的智力是否正常、充分地发挥了效能。大学生充分发挥智力效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识和实践活动中能积极协调地参与并正常地发挥作用，乐于学习；能适应时代要求，具有快速加工、处理、整合知识信息的能力，并且有利用知识进行创新的能力。

2. 情绪稳定、乐观

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪变化在心理变化中起着核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的人，其情绪应该是基本稳定、乐观、表现适度，能较好地驾驭自己的情绪、情感。具体地说，情绪是由适当的原因引起的；情绪的作用时间随着客观情况变化而转移；情绪表现稳定，心情愉快，开朗、豁达、充满朝气，是心理健康的标志。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。心理健康的大学生，其行动具有自觉性与果断性，对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动去达到行动的目标；有学习、工作与生活的理想，能够为实现自己的理想从实际出发制定可行的人生目标，并脚踏实地去实现这些目标；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，运用切实有效的方法解决所遇到的问题；能遵守社会规范，在行动中控制自己的情绪和言行等。

4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所说、所想、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志如下：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我统一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心将自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价。心理健康的人，对自己的认识与评价往往比较接近实际，既能正确地认识自己的优点，又能客观地、实事求是地认识自己的弱点，对自己的优点感到欣慰，并产生相应的自尊感，但对弱点也不妄自菲薄、不自卑、不自暴自弃。心理健康的人不仅有自知之明，而且还有良好的自我感觉，在认识与评价自己的过程中，会产生一种积极愉快的情绪体验，能够从心理上悦纳自己。

6. 人际关系良好

人际关系是人与人之间的情感关系。人总是处在一定的社会关系中，大学生同样离不开人际关

系。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人和自己，善于取人之长补己之短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极的态度；交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清楚、正确的认识，思想和行动上都能跟得上时代的步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求与社会协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合年龄特征

大学生具有与其年龄和角色相应的心理行为特征。若一个大学生经常严重地偏离这些心理特征，则有可能是心理异常的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

需要特别指出的是：心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，所以在理解和运用时应注意以下几点。

第一，判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理行为，并非意味着这个人就是心理不健康。任何人在外界环境的改变下，都可能产生心理波动，因此我们不能简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

第二，心理健康状态不是静态的、固定不变的，而是动态的、发展变化的。一个处在成长过程中的人，其心理既可以从不健康转变为健康，也可以反之。随着人的成长，经验的积累，年龄、职业的变动，环境的改变等因素的变化，其心理健康状况必然会有所变动。

第三，人的心理健康水平可分为不同等级，从健康到不健康，从心理问题到心理疾病，并不是泾渭分明的两种状态，而是一种双向渐进的连续状态。

第四，心理健康标准只是一种理想的参照系，它既为人们提供判别心理是否健康的标准，也指明了提高心理健康水平的努力方向。在多数情况下，我们运用心理健康标准自测时，都会发现自己和理想标准有一定差距，虽然在一定限度内都属于正常，但是正常范围内的一定差距的测试结果，却为测试者提供了自身心理发展的努力方向。

【小练习】

请同学们对照大学生心理健康的标准，评估一下自己的心理健康情况。

第二节 大学生心理问题的识别

大学阶段是青年处在人生发展的关键时期，大学生作为我国文化层次较高的年轻群体，富于理性、敏感、激情，更富于创造性、挑战性。但是面对瞬息万变的社会、日趋激烈的竞争以及来自学习、专业、就业、经济和情感等诸多方面的问题，往往不知所措，容易产生各种不确定的心理反应。近年来，关于大学生因心理问题导致自杀、自残、伤害别人的恶性事件的报道频频见诸媒体，从而引起社会、学校和家长的关注。一项针对全国 12.6 万名大学生的调查显示，其中 20.3% 的学生遇到过心理问题。

根据不同地区、不同高校对大学生心理健康状况的调查表明，目前大学生心理问题主要包括三个方面：心理困扰、心理障碍、心理疾病。其中大部分学生有心理困扰，这是轻微的心理问题，并

不影响学生的健康发展,但轻微的心理问题如果得不到及时的调节和疏导,会发展成为比较严重的心理障碍。而心理障碍得不到及时的调适和治疗,就会发展为心理疾病。心理疾病会严重影响到人的健康,影响到人的全面发展。

一、大学生常见的心理困扰

大学生涯历经四年,说长不长,说短也不短,是一个心理成长非常关键的时期。当然,任何成长都是需要付出代价的,在这个过程中,就不可避免地遇到这样或那样的心理困扰,每个年级都伴有其相应的问题。

1. 大学一年级

大一期间的特有问题的几乎都可以归纳成适应性问题。每个有志青年满怀豪情地走进大学校园、开始人生新阶段的时候,由于生活环境、学习内容、理想目标、兴趣爱好、人际关系等方面都发生了很大的变化,他们的心态也变得复杂,常常出现各种各样的矛盾和问题,这就是所谓的“新生适应不良”,具体包括以下两方面。

(1) 生活环境不适应。大学新生从原来父母包办一切到大学生活一切靠自己,这种依赖和独立的心理反差,容易让新生产生无所适从的感觉,对大学原有的浪漫想象也随之打破,同时会滋生出孤独感、怀旧情结和对新事物的紧张情绪。

【身边事】

小叶是一位大一的女孩子,在上大学之前性格活泼开朗,和男孩子也很玩得开。可来到大学后一切都变了。从小,父母无微不至地照料,来大学报到的时候,爸妈把生活用品为她准备好才返回家。一开学,小叶就遇到了很多从没想到的困难——上课要来回换教室;老师讲的内容书上根本没有;高中时在班里排名第二,现在在班级里根本数不上……这段时间以来,小叶情绪变得越来越差,感到自己处处不如人,尤其是说话带有很重的方言,普通话不标准,所以很多时候不愿意和别人交流,怕别人取笑,因此感到很孤独,很寂寞,觉得万分痛苦。

(2) 学习不适应。这种不适应主要表现在学习心态和目标不适应。心态方面,新生从高中时备受关注的佼佼者到大学里的普通一员,优越感的丧失和学习失去了原有的支撑点使得很多新生感到空虚和无聊,甚至开始在浑浑噩噩中度过。学习目标方面,大学与高中具有显著的不同。高中学习的目标很明确:在高考中取得高分。高中时代学生不是学习的主体,而是“填鸭式教学”中学习的被动接受者。进入大学,很多新生无法明确学习的目标和意义,又没有自主学习的能力。由此产生的压力感和无力感成为新生的难题。

2. 大学二年级

大学二年级是心理问题的多发阶段,学习、爱情、人际交往都成为问题的来源。

(1) 人际关系困扰。人际关系已经超过学习成为大学生最关注的问题,也成为大学生心理困扰的主要来源。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处,没有知心朋友,缺乏必要的沟通、交往技巧等。一些大学生在高中时期没有时间和精力学习人际交往的技巧,不知道如何和人交往,同舍友、同学甚至老师的关系紧张。这就成为他们要面对的主要困扰。

【身边事】

我是一名大二的女学生,大学已经度过了一年,学习成绩算是比较优秀,担任过团支书。曾经的我很自信,认为自己在人际交往上会比较处得来,只要遵循着做人的基本原则和礼仪,真诚待人,就会处理得很好,但是到了大学我越发觉得自己不善于与众人交流和沟通。自从初中起,我的人缘就属于不好不坏,在别人眼中就是觉得我很优秀。直到现在我也有自己的圈子,大多是初中和高中同学,在自己的圈子里面很放得开,什么都聊得来。可是到了大学,却觉得特别孤独,只有一两个特别好的朋友,但是其中有一个却没有办法与她好好交心,因为她属于什么都看得开,直接告诉我

无法理解我。另外一个好朋友这学期去了另外一个校区。我自己还在另外一个英才班，也有几个要好的朋友，但是没有深入交流。有两个很好的男生朋友，却不好老是找他们，因为我有了男朋友（异地）。和班级的人都比较生疏，平时也不知道交流什么好。与寝室的人也有隔阂，因为我平时喜欢待在英才班，她们觉得我爱学习，很好强，不够幽默，和我交流的少，这与我自己的那个圈子（初、高中）对我的看法完全不一样，但是原来的圈子里的人毕竟天涯四处，平时都是电话联系，在学校里我感到很孤独。

（2）恋爱问题。大学生生理的发展和成熟早已让他们走向了“异性吸引”的时期。在此基础上，由于自主性的获得、从众心理的影响和社会大环境的推波助澜，恋爱已经成为大学生最关注和投入精力最多的事情之一。大学生恋爱由于其自身的特点，表现出一些不同之处：恋爱动机多样化、周期短、频率快、悲剧多等。这就使得大学生容易对爱情产生失落感、虚无感以及建立在爱情梦想破灭的基础上的人生缺失感、幻灭感。而另一部分总感到自己缺乏吸引力的大学生又常为自己还没有恋人而自卑。

【身边事】

我是一名大二学生，最近一直在为感情问题发愁。从大一到现在我谈了四次恋爱，每次都不超过一个月。单身的时候情绪特低落，尤其是看到别人在谈恋爱的时候。但是在谈的这四个中有两个是我很喜欢的，另外两个是我没有经过慎重考虑就开始谈的。但是那两个我很喜欢的女生却并不认真地对待这份感情；没慎重考虑的两个却对我特别好。不管怎样都是分了，然后前些天和一个女生聊天，发现自己喜欢上她了，然后表白的时候被拒绝了。所以感觉特郁闷，特烦。我同学问我为什么想找女朋友，我说，感觉和一个特别好的女朋友在一块可以说好多真心话，还有就是很羡慕那种男女生很亲密的感觉。不知道怎么回事，总是感觉特别想找一个女朋友，实际上我并不想在找女朋友上多下功夫，我是随缘的那种，但是每次和女生聊天稍微聊得尽兴一些我就会想多了，想和女生谈恋爱。我不想再这样了，因为这样我也知道不好！我是一名学生，我想把主要精力都投入到学习中，可是基本上每次都会因为这个而学不进去。

3. 大学三年级

大三学生往往有着突然意识到自己是高年级学生的压力感，大部分学生开始考虑自己以后的职业发展和考研问题。专业课学习的深入也让部分大三学生感到压力沉重。网络和游戏成瘾往往成为他们逃避这些压力的方式。网络之于大学生，正如世上的金钱、权力对于成年人一样，是充满吸引力的。据保守估计，大学生网络成瘾者占大学生比例为 7%，其中男生上网成瘾的人数比女生多。

【身边事】

我是一个大学生，按照一般人的看法应该是名牌大学的学生，高考时考了 600 多分。从大一开始，我便开始去网吧（现在大三），耽误了学习。自己非常想改，但是每到夜里 10 点半的时候，自己在宿舍里就坐不住。宿舍 12 点熄灯，在这期间，我总是想去网吧，去了就玩一夜，然后白天在宿舍睡觉。成绩非常差，考研也考不上，复习的时候根本看不进去。我现在有一个奇怪的心理，困扰了我好久。每次我发誓说几天之内认真复习，把某本书看完，可是最后都坚持不下去，一天都坚持不住。每天 10 点就想去网吧。每天都想去。我现在放假，在家，也没有去网吧的心思，因为家里能上网。我现在想戒掉网瘾，我自己思考过这问题好久，也试图改变，可是结果都很差。在学校，我已经是一名劣等生，可是却一直不敢面对，不敢问同学问题。看书的时候遇到不会的总是后悔以前没有学好（工科，基础学科学得很差），可是却依然把握不住现在。

4. 大学四年级

大四是大学生活的落幕剧，是人生中重要的转折点。就业市场上的艰难、考研道路中的迷惘以及遭遇分离考验的爱情，是毕业生最大的三个心病。

(1) 就业的难题。随着社会竞争变得更加激烈、就业矛盾日益突出,就业问题已经成了压在大学生心头的大山。越是求职择业难,大学毕业生越是容易背上种种心理负担。例如:在社会为其提供的就业机会面前顾虑重重;不能主动地参与就业市场的竞争;无法找到自己的求职方向;就业期望值过高,择业脱离实际,等等。

【身边事】

小磊是一个比较平凡的大四男生,成绩中等,没有什么特长,也没有什么门路。所以在毕业快要来临的时候,他显得特别焦虑。他每天都早出晚归,四处去打听,看哪个单位需要人。他自己都觉得每天好像都在做无用功,但坐在寝室里自己又会发慌,非常不安,还是宁愿出去跑跑。看到有同学签了工作合同,他就会感觉到莫名的害怕,更加坐立不安。小磊说,现在只要有单位要他,不管是什么单位,只要能解决户口问题,其他待遇都不计较。他说一定要在“死亡线”前把自己“卖”出去,不然太丢人了。

(2) 分离的感伤。对大多数毕业生来说,就业问题早晚会解决,刚松了一口气,又会发现自己马上就要离开。大学校园是如此美丽,大学同学是那样亲切,再往前看,却是迷雾一般的社会。而有些同学还要面对劳燕分飞的爱情。这一切,都冲击着毕业生的心。分离的感伤和情绪的波动是最正常的情绪反应。但如果陷入伤感的情绪无法自拔,乃至出现抑郁状况,无法去面对社会和现实生活,就会对自己的未来造成不良影响。

【身边事】

四年的时间,不知不觉间已走到了尽头。曾经是多么盼望着早些离开校园、离开宿舍、离开课堂、离开书本……离开“学生”的称呼,但到了真正不得不离开的那一刹那,才知道,自己对这片土地是多么地留恋。在这里,留下了我最最美好的回忆。

初入校园,对什么都如此陌生却又好奇,于是凭着各种兴趣选择了各种生活方式,体会了各种成功和失败、辛酸和汗水、苦涩和甜美:在这里,第一次登上了梦寐的舞台,也在不觉间做得很好,竟然小有名气;在这里,竟然悟到了不用怎么努力却也会有不错的成绩,但最终自己却会很伤心,大学四年好像一无所获;在这里,认识了很多的人,有的成了朋友,有的只是擦肩而过,有的甚至会对彼此吝惜一个微笑;在这里,第一次体会到了爱情的滋味,欢笑和争吵、甜蜜和苦恼,还有种种无奈和叹息。

始终认为自己很努力,很珍惜,但为何到最后还是觉得自己做得不够,还会有这么多的遗憾?我想不管是像我这样不学无术的人,还是那些埋头苦学的同胞,在毕业的时候都会有遗憾,都会想尝试另一种生活。

四年,想想很长,过起来却是如此短暂。往昔依旧,眼前重复的竟然是四年前的光景,最可怕的是,记忆丝毫没有模糊。这才重新感叹,时光荏苒。

需要说明的是,心理有困扰是最正常不过的现象,它往往蕴含着积极的含义,恰恰是心灵成长和自我超越的契机。解决一个又一个心理困扰的过程也是个人逐渐走向成熟、走向社会的过程。

二、大学生常见的心理障碍

本书主编负责本校的心理健康教育工作,在八年的工作过程中,接触到这样或那样患有心理障碍的学生,他们生活得很不快乐,程度严重的学生不得不离开留恋的大学校园,选择休学或退学,到专科医院诊治,慢慢休养。据教育部的相关调查,因各种心理障碍而休学、退学的大学生占已休学、退学总人数的 50% 左右。

1. 神经症

神经症的典型体验是患者感到不能控制的自认为应该加以控制的心理活动,如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不

适感，但临床检查未能发现器质性病变。患者一般能适应社会，其行为一般保持在社会规范容许的范围内，可以被他人理解和接受，但其症状妨碍了患者的心理功能或社会功能。患者对存在的症状感到痛苦和无能为力，常迫切要求治疗，自知力完整或完全完整。大学生中常见的神经症包括恐惧症、焦虑症、强迫症、疑病症和神经衰弱。

(1) 恐惧症。恐惧症是以恐惧症状为主要临床表现的一种神经症。患者对某些特定的对象或处境产生强烈和不必要的恐惧情绪，而且伴有明显的焦虑及自主神经症状，并主动采取回避的方式来解除这种不安。患者明知恐惧情绪不合理、不必要，但却无法控制，以致影响其正常活动。因恐惧对象的不同可分为以下几种。

① 社交恐惧症：主要是在社交场合下几乎不可控制地诱发即刻的焦虑发作，并对社交性场景持久地、明显地害怕和回避。具体表现为患者害怕在有人的场合或被人注意的场合出现，表情尴尬、发抖，脸红、出汗或行为笨拙、手足无措，怕引起别人的注意。因此回避诱发焦虑的社交场景，不敢在餐馆与别人对坐吃饭，害怕与人近距离相处，尤其回避与别人谈话。赤面恐惧是较常见的一种，患者只要在公共场合就感到害羞脸红、局促不安、尴尬、笨拙、迟钝，怕成为人们耻笑的对象。有的患者害怕看别人的眼睛，怕跟别人的视线相遇，称为对视恐惧。

【身边事】

小萌非常怕和人接触，她认为自己是个“怪人”，怪毛病就是害羞。大学入学一年多以来，她从不多人讲话，即使与人讲话也不敢直视，眼睛躲闪，像做了亏心事。一说话脸就发烧，低头盯住脚尖，心怦怦跳，浑身起鸡皮疙瘩，好像全身都在发抖。她不愿与班上同学接触，觉得别人讨厌自己。

② 特定恐惧症：是对某一特定物体或高度特定的情境强烈的、不合理的害怕或厌恶。典型的特定恐惧是害怕动物（如蜘蛛、蛇、猫）、自然环境（如风暴、闪电）、血、注射、黑暗、手术、尖锐锋利物品或高度特定的情境（如高处、密闭空间、飞行）。患者会因此而产生回避行为。

【身边事】

小慧，大三女生。大二时参加了学校组织的献血，回来后一直担心采血时所使用的针头不干净，怕自己被传染艾滋病。担心了两个星期后，开始对血产生恐惧，不仅见到血会紧张，就是想到血或者看见“血”这个字也会紧张。她不敢去医院，回避所有可能会见到血的场合。如果哪个同学脸上长了青春痘挤破了出了血，她就会对这个同学产生恐惧，不敢和他说话，不敢接触他接触过的东西，尽量离他远点。慢慢地，小慧所恐惧和回避的东西越来越多，她不敢到学校的公共浴室洗澡，不敢使用公共厕所的马桶。对蚊子非常恐惧，因为咬过别人，会携带别人的血等，严重影响了生活和学习。

③ 场所恐惧症：不仅害怕开放的空间，而且担心在人群聚集的地方难以很快离去，或无法求援而感到焦虑。场所恐惧性情境的关键特征是没有即刻可用的出口，因此患者常回避这些情境，或需要家人、亲友陪同。

【身边事】

小敏今年22岁，已经是大学四年级的学生了。这几年的大学是怎么读过来的，令人不可思议：她足足有两年不敢进教室，书几乎全是在宿舍里自己读的，有时抄同学的笔记，有时则靠同学给她做的录音。她入学不久，便有一种特殊的感受，就是总觉得自己的身体在颤抖，这种颤抖不仅使自己烦躁不安，而且使其他同学也坐不住板凳。她紧张极了，于是只好躲在教室的一角，战战兢兢地听课。勉强坚持学习了三个月，就再也无法进教室和任何一个公共场合里去。

对于恐惧症的治疗，一般以心理治疗为主，以药物治疗为辅。心理治疗可以采用行为疗法和认知行为疗法。行为疗法包括系统脱敏疗法、暴露疗法等，是治疗特定恐惧症最重要的方法。认知行为疗法是治疗恐惧症的首选方法，行为疗法更强调可观察到的行为动作，长期疗效不甚满意。认知行为疗法在调整患者行为的同时，强调对患者不合理认知的调整，效果更好，尤其对社交恐惧症患者

者，其歪曲的信念和信息处理过程使得症状持续存在，纠正这些歪曲的认知模式是治疗中非常关键的内容。

(2) 焦虑症。焦虑症是神经症中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征，可分为慢性焦虑(广泛性焦虑)和急性焦虑发作(惊恐障碍)两种形式。

① 慢性焦虑(广泛性焦虑)。情绪症状：在没有明显诱因的情况下，患者经常出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容。患者感觉自己一直处于一种紧张不安、提心吊胆、恐惧、害怕、忧虑的内心体验中。自主神经系统症状：头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等。运动性症状：坐立不安、坐卧不宁、烦躁、很难静下心来。

② 急性焦虑发作(惊恐障碍)。情绪症状：在正常的日常生活中，患者几乎跟正常人一样。而一旦发作时(有的有特定触发情境，如封闭空间等)，患者突然出现极度恐惧的心理，体验到濒死感或失控感。自主神经系统症状：胸闷、心慌、呼吸困难、出汗、全身发抖等。急性焦虑发作突然，一般持续几分钟到数小时，发作时意识清楚。

【身边事】

小羽是大二女生，上大学后，总感觉压力很大，常常担心学不好怎么办，上课注意力无法集中，每晚看书到凌晨。半年前某个深夜突然觉得呼吸困难，醒来后胸部疼痛，好像生命快到终点。起初以为是心脏的问题，看了医生，做了检查，结果都说正常，可是那种痛苦的感受还是随时发生。这几个月来，常常感到一种莫名其妙的紧张、恐惧，有时会突然出现心慌、气急、胸闷、心神不定、焦躁不安，有一种大祸临头的感觉，非常痛苦。

对于焦虑症的治疗，需要心理治疗和药物治疗齐头并进，心理治疗可采用生物反馈治疗和放松治疗，都有一定的效果。

(3) 强迫症。强迫症的特点为有意识的强迫和反强迫并存。一些毫无意义甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活，患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习、工作、人际交往甚至生活起居。近年来统计数据提示，强迫症的发病率正在不断攀升，有研究显示普通人群中强迫症的终身患病率为1%~2%，约2/3的患者在25岁前发病。

强迫症的症状主要可归纳为强迫思维和强迫行为。强迫思维又可以分为强迫观念、强迫情绪及强迫意向，内容多种多样，如反复怀疑门窗是否关紧，碰到脏的东西会不会得病，太阳为什么从东边升起西边落下，站在阳台上就有往下跳的冲动等。强迫行为往往是为了减轻强迫思维产生的焦虑而不得不采取的行动，患者明知是不合理的，但不得不做。比如患者有怀疑门窗是否关紧的想法，相应地就会去反复检查门窗确保安全；碰到脏东西怕得病的患者就会反复洗手以保持干净。一些病程迁延的患者由于经常重复某些动作，久而久之形成了某种程序，比如洗手时一定要从指尖开始洗，连续不断洗到手腕，如果顺序反了或是中间被打断了就要重新开始洗，为此常耗费大量时间，痛苦不堪。

【身边事】

小满，大三男生，觉得自己患有强迫症，表现为反复关水龙头；反复摆放物品；为了不锁门总是不敢最后离开寝室，就怕最后一个离开后老是在想门关了没有，想一个上午而不能专心学习；写作业有时写错会反复再写，写好多遍；看书时画线，开始用直线就会一直用直线，如果忘记了用曲线画了就会改过来，直到划得书上都看不清楚字了；在自习室上自习，看到旁边有个纸团，就开始想，把它捡起来呢还是不捡？捡吧别人会说我装纯真，不捡吧就很难受，一直在这样的矛盾冲突中度过一上午一下午……非常痛苦，觉得每天这样的话真是浪费时间，但是控制不了自己，不能停止。

对于强迫症的治疗，需要心理治疗和药物治疗两手抓。认知行为治疗被认为是治疗强迫症最有

效的心理治疗方法，主要包括思维阻断法及暴露反应预防。对于难治性的强迫症患者，可根据具体情况选择物理治疗，如电休克及经颅磁刺激。

(4) 疑病症。疑病症主要指患者担心或相信自己患有一种或多种严重的躯体疾病，患者诉躯体症状，反复就医，尽管经反复医学检查显示阴性以及医生给予没有相应疾病的医学解释，仍不能打消患者的顾虑，常伴有焦虑或抑郁。

【身边事】

小朝，大四，性格内向。近半年来，常出现大便不规律，有时腹泻，有时便秘，曾多处就诊检查，但未发现胃肠道有何病理变化。经多种药物治疗症状也未缓解，他便怀疑自己得了重病，可能是癌症，去住院治疗。住院后，经过胃肠镜等检查，排除了胃肠严重疾患的可能，但仍忧虑重重，不相信检查结果。一次自己点眼药膏时用错了药，当时感到异常疼痛，及时做了清洗处理。但他一直感觉眼睛不适，怀疑眼睛会失明或有异物在眼内，又数次到名医院看眼科，医生再三检查未发现任何异常。从此，他对医生失望，不再求医，仍觉眼睛疼痛不适，认为自己得了绝症。整日烦躁不安，失眠，情绪低落，不说话，拒绝同学们的帮助。

疑病症的治疗一般以心理治疗为主，如森田疗法和认知行为疗法都具有一定的作用，辅以药物治疗。

(5) 神经衰弱。神经衰弱是指大脑由于长期的情绪紧张和精神压力，从而产生精神活动能力的减弱，其主要特征是精神易兴奋和脑力易疲劳，睡眠障碍，记忆力减退，头痛等，伴有各种躯体不适等症状。患者中，从事脑力劳动者占多数。神经衰弱是大学生中常见的心理问题，一般开始于中学阶段，这是由于中学阶段学业负担重、用脑过度所致。

【身边事】

我是大学一年级学生，对学习感到吃力，容易疲劳，学习时间稍长就哈欠连天，头昏脑胀，分心，眼花，嗜睡。注意力很难集中，学习兴趣明显下降，记忆力也大不如前。经常觉得乏累，无精打采，做什么都感到有心无力。平时经常失眠，入睡困难，每晚要2~3小时才能入睡，入睡后极易惊醒，轻微响声都不能忍受。梦多，易被激怒，好急躁、冲动，情绪不稳。

患有神经衰弱的大学生，应该合理安排作息制度，坚持锻炼身体，适当参加文体活动。及时进行心理治疗，或者辅以药物、物理或其他疗法，便可缓解或痊愈。

【你知道吗？】

森田疗法

森田疗法由日本东京慈惠会医科大学森田正马教授（1874—1938）创立。“顺其自然、为所当为”是森田疗法的基本治疗原则。森田理论要求人们把烦恼等当作人的一种自然的感情来顺其自然地接受和接纳它，不要当作异物去拼命地想排除它，否则，就会由于“求不可得”而引发思想矛盾和精神交互作用，导致内心世界的激烈冲突。森田疗法强调不能简单地把消除症状作为治疗的目标，而应该把自己从反复想消除症状的泥潭中解放出来，然后重新调整生活。不要指望也不可能立即消除自己的症状，而是学会带着症状去生活，像健康人一样去生活。

森田疗法主要适用于强迫症、社交恐惧、广场恐惧、惊恐发作的治疗，另外对广泛性焦虑、疑病等神经症，还有抑郁症等也有疗效。随着时代在不断继承和发展，治疗适应证已从神经症扩大到精神病、人格障碍、酒精药物依赖等，还扩大到正常人的生活适应和生活质量中。其实，森田疗法是一门人生学问。

2. 心境障碍

心境障碍也称情感性精神障碍，是指由各种原因引起的以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的一组疾病。临床上主要表现为情感高涨或低落，伴有相应的认知和行为改变，严重者可有幻觉、妄想等精神病性症状。多数患者有反复发作的倾向，每次发作基本上可以缓解，部分可有残留

症状或转为慢性。心境障碍主要包括躁狂发作、抑郁发作和双相障碍。

(1) 躁狂发作：躁狂发作以与其处境不相称的心境高涨为主，可能从高兴愉快到欣喜若狂，可能是易激惹。典型症状是情绪高涨、思维奔逸和活动增多，常伴有瞳孔扩大、心率加快、体重减轻等躯体症状，以及注意力随境转移，记忆力增强紊乱等认知功能异常，严重者出现幻觉、妄想等精神病性症状。患者常常感觉到自尊的膨胀感，自己拥有特别的能力或权力，表现出前所未有的乐观，需要睡眠的时间戏剧化地减少，精力充沛。病情轻者对患者本人的社会功能有轻度的影响，部分患者有时达不到影响社会功能的程度，一般人不易觉察。病情严重者则会损害患者本人的社会功能，或者给别人造成危险及不良后果。

【身边事】

小敏，大一女生，19岁，因两周来异常兴奋，挥霍乱花钱而就诊住院。据小敏的辅导员和同学反映，小敏近两周以来，情绪异常愉悦，整天兴高采烈，忙东忙西的，自我感觉良好，喜欢逛街购物，乱花钱，买些不实用的东西，打扮花哨，一改以往（以前的小敏性格内敛、保守）。话多，滔滔不绝。精力旺盛，晚上寝室熄灯了也不睡觉，忙忙碌碌到后半夜。被家人送往医院，进入病房后，丝毫不当成是住院，说是来疗养的。蹦蹦跳跳地跑来跑去，很热情地与医生、护士打招呼。说话幽默，不时引起其他围观病友哈哈大笑。

(2) 抑郁发作：是与所处情景不相称的心境低落，典型症状为情绪低落、思维缓慢、语言动作减少和迟缓。可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵，严重者可能出现幻觉、妄想等精神病性症状。简而言之，抑郁发作的患者可谓是“全面丧失”：没有乐趣、没有希望、没有办法、没有精力、没有意义、没有用处。

【身边事】

小佳，大三女生，最近总觉得活得没意思，不知道未来该怎么办，情绪极其不稳定。平常做事极度拖拉，常常因为这个上课迟到。情绪不稳定，动不动就哭了，还哭得特别伤心。人际关系也不好，尤其是在男女关系上。从小父母离异，跟外婆生活在一起，没有见过生父，母亲常年在外打工，已再婚，育有一子，每年仅回来看小佳一次。小佳总想这个世界没有人爱自己，还不如死了算了。

(3) 双相障碍：指躁狂发作与抑郁发作交替出现的一类疾病。典型症状为反复出现心境和活动水平明显紊乱地发作，紊乱有时表现为心境高涨、精力充沛、活动量增多，有时表现为心境低落、精力降低和活动量减少。患者情绪障碍的持续时间和次数因人而异，一些是经历长时间的正常功能期，而中间被偶尔的短暂的躁狂或抑郁发作打断。一小部分患者是从躁狂期到抑郁期，然后又回来，如此反复，周而复始，对患者本人和家庭的破坏力都是极大的。

【身边事】

小志，大学毕业后因为工作找得不顺利出现心情差，自卑，认为自己处处不如别人，没有其他同学找的工作好。觉得精力差，乏力，不想继续找工作，不愿出门，每日唉声叹气，在家看电视，称自己没有希望了，整日愁眉不展，对家人说干什么都没有兴趣，有入睡困难、早醒症状。家人当时未予重视，在家休息半年左右病情好转，逐渐认为自己能力还可以，可以出去找工作，心情如常。几个月后，渐渐地，说话多了起来，精力旺盛，睡眠需要减少，夜里起来不睡觉找家人聊天，称自己这么多年白活了，要做大生意，称可以实现家里人的愿望。对家人说自己能力很强，将来可以赚大钱，要给家人买别墅，买汽车。白天活动多，不回家，找人吃饭，喝酒，主动帮助人。在大街上见到乞丐给人家100元，称看着别人吃苦自己受不了。随后又出现心情烦闷，认为活着没有意思，想死。一段时间以后又开始精力旺盛……心情时好时坏，家人无法护理便送往医院。

3. 人格障碍

人格障碍是指明显偏离正常而且根深蒂固的行为方式，具有适应不良的性质。由于这个原因，病人遭受痛苦或使他人遭受痛苦，给个人和社会带来不良的影响。人格的异常妨碍了他们的情感和

意志活动，破坏了其行为的目的性和统一性，给人以与众不同的特异感觉，在待人接物方面表现尤为突出。人格障碍通常开始于童年、青少年或成年早期，并一直持续到成年乃至终生。部分患者在成年后有所缓和。世界卫生组织在国际疾病分类中将人格障碍分为八种类型。

(1) 强迫型人格障碍：强迫型人格者的特点是，在待人接物以及对自己时，总有一种求全和固执的表现，而且，这种表现涉及面广、相对稳定。他们常常过分疑虑、谨慎，对细节和规则过分关注，过度崇尚完美主义，过分拘泥于习俗，刻板 and 固执，不合情理地要求别人严格按自己的方式行事等。由于具有强迫型人格的人过分苛求精确，因而做事犹豫不决，瞻前顾后，不敢出一点小错误，导致干任何事情都效率低下，难出成绩。

【身边事】

小海，大二男生，是一个对自己要求非常严格的人，他总是把东西收拾得干净、整齐，桌子擦了一遍又一遍，生怕沾上灰尘，书籍由高到矮摆得平平整整，看完什么书都要归为原位。有一次，一位同学借了一本书把书折了一下，他就非常生气，从此不再借书给别人。有时候不在寝室，老是担心别人动他的东西，回到寝室反复地整理、清查，把桌椅反复地擦洗。有时突然感觉哪里不对劲，觉得浑身有什么东西，于是赶快洗澡、洗衣，有时甚至一天洗三、四次澡。自己心里有时也觉得这样没什么必要，可就是不由自主，心里很烦恼，同学们也总是觉得他怪怪的，不敢和他打交道。

(2) 偏执型人格障碍：其特点是敏感、多疑、固执己见；对别人无意的、中性的或是友好的行为常常猜疑，误解为敌意的、是在蔑视自己的；对极小的侮辱、伤害不能宽恕，耿耿于怀；对挫折和遭人拒绝过于敏感，自尊心极强，自以为是，对自己评价过高；同时又自卑，总是过多过高地要求别人，但从来不信任别人；不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大，容易导致同学关系渐趋淡漠。

【身边事】

小王，大三男生，在辅导员的陪同下来到本校心理咨询室，辅导员介绍情况如下：

通过一年多观察，注意到该生性格固执、多疑、情绪不稳、心胸狭窄、自我评价高，不愿接受不同意见。在日常生活和学习过程中遇到挫折总是责备别同学，办了错事常把责任推给别人。常常把同学提出的中性的甚至是友好的表示看作敌视或蔑视行为，常与人发生摩擦，几乎与同寝室的同学都吵过架。学习成绩和组织能力一般，缺乏自知之明，说老师和同学不信任他，别人常对其敬而远之。一周前该生的一本复习资料丢失，认为是同寝室同学联合起来整他，想让他考试不及格，与寝室长及其他同学多次发生争吵，并要求调换寝室。由于该生性格多疑敏感，同学间人际关系紧张，故其他寝室同学都不愿接纳他。我也很为难，曾经多次找他谈话，均无任何效果。

(3) 分裂型人格障碍：是一种以观念、外貌和行为奇特以及人际关系有明显缺陷，且情感冷淡为主要特点的人格障碍。具体表现为患者对社会关系明显地淡漠，过着一种孤独内向且非常狭窄的情感生活。他们的内心世界极为广阔，常常想入非非，但逃避现实，缺乏进取心。

【身边事】

小琪，大三女生，终日离群独处，冥思苦想，有时躺在床上蜷缩着一动不动，睁着眼睛盯着一个地方，同学叫也不反应，偶尔交谈亦不能与人合拍。在一段时期里，她突然经常无故旷课，背着书包在校园里瞎逛，还在自言自语，一路痴笑，令人莫明其妙，大家在背后戏称她为“怪人”。关心她的同学曾带她去找心理咨询老师，老师教她找一种方式发泄出来，比如跑步，但到了操场，没跑几步，她就停下来不跑了，说是听见另一个声音叫她不要跑。五一假期期间她留宿在校，一夜之间把宿舍同学的水桶、衣架全都打烂折断，舍友假期回来，看到宿舍一片狼藉，心中甚为恐惧，最后辅导员找了小琪的母亲带她回家了。

(4) 回避型人格障碍：又称焦虑型人格障碍，其最大的特征是行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度或无能应付。怀疑其自身价值，敏感，日常生活中对一些小事的不如意或被拒绝表

现得很委屈，感觉受到了较深的伤害。回避人际关系，要不就是无条件地接受他人的意见。在生活中尽管有交往的需要，但大多数人仍与周围环境保持一定的距离。在丰富的情感世界中，很难同别人进行深入的感情交流。有很大的社会不安感，在家庭之外很少有亲密朋友和知己。

【身边事】

常常有一种感觉，我的人生很大一部分是在为别人而活——总是太看重别人的看法而委屈自己的感受。我害怕让别人伤心，害怕麻烦别人，害怕被别人批评。小心翼翼地经营我的生活，似乎做好了这几点，让别人觉得满意，我才是优秀的。被批评指责后，常常会很痛苦，在那之后持续一段时间，心里也会有种委屈悲悯的心情。别人即使只是一句带有轻蔑语气的话，一个轻视的眼神，都会让我觉得不安，是不是我又不经意间做错什么了。为此，我常常焦虑不安，害怕参加社交活动。遇到同一件事情，室友想到的是好的方面并为之欢欣鼓舞，而我总会“适时”地想到一些有危险或风险的方面，泼他们冷水。

(5) 依赖型人格障碍：患者宁愿放弃自己的个人趣味、人生观，只要他能找到一座靠山，时刻得到别人对他的温情就心满意足了。缺乏自主性和创造性，处处委曲求全。不能对日常生活中的事情独自作决定。独处时感到孤独和无助，害怕被别人抛弃。当亲密关系终结时，感到异乎寻常地绝望。为迎合别人，他们情愿做不令人愉快或降低自己身份的事情。这种情形导致他们的社会关系局限于依赖的少数人，难以从事高度独立性的工作。

【身边事】

我是一个大一女生，今年 19 岁，我真不该上大学，现在觉得一天也待不下去。我是爸爸妈妈的独生女，在上大学前，一切事都是爸爸妈妈照料，甚至连衣服鞋袜都不用自己洗。进大学后，非常想家，对大学的生活很不适应，我经常做梦，梦到自己的爸妈，醒来后常常暗自流泪。为此，我力求使自己快乐起来，强迫自己忘掉家中的温馨幸福，把自己的注意力集中在学习上，但无论如何，我眼前总是浮现出父母以及家乡同学的身影。和同学关系也不好，真的很无助。我真不知道自己应该怎么办。

(6) 反社会型人格障碍：患者的共同心理特征是情绪的爆发性，行为的冲动性，对社会和他人冷酷、仇视、缺乏好感和同情心，缺乏责任感，缺乏愧疚悔改之心，不顾社会道德法律准则和一般公认的行为规则，经常发生反社会行为，不能从挫折与惩罚中吸取教训，缺乏焦虑感和罪恶感。

【身边事】

小龙是个眉清目秀、风度翩翩的大三男生，谈了几次恋爱都是不欢而散。他有一种“洁癖”：要找的女孩必须身上一个“污点”都没有。一次次的失恋，使他的心态和人格发生了障碍。去年 4 月上旬，小龙在女生宿舍楼区看见一个衣着艳丽的女生经过，他捧起摆在楼门口的一盆仙人掌向该女生扔去，虽未砸中，但破碎的花盆碎片将该女生的腿部打伤。暑假的一天，小龙在火车站尾随一女孩至某立交桥处，抓住该女孩，用刀子将其脸上划了两刀后逃走。8 月份，他在学校打水房里遇到两名衣着时髦的女生打水，猛烈夺过女孩手中刚打满开水的暖瓶，两名女生均被烫伤。10 月的一天夜里，有三个女生回宿舍，小龙突然举起一支玩具洒水枪向三个女生喷射，并快速逃跑，洒水枪中射出的是浓硫酸，三个女生均受轻伤，其中一个脸部多处灼伤。接着 11 月和 12 月，小龙用同样的手段作案多起，受害者均为年轻漂亮、衣着入时的本校女生或大街上的青年妇女、女中学生。小龙承认，他憎恨一切女人，尤其是年轻、风流、漂亮的女人，有一种很强的报复心理。小龙被逮捕了，关进了看守所。

(7) 癡症型人格障碍：又称表演型或歇斯底里人格障碍。其典型的特征表现为心理发育的不成熟性，特别是情感过程的不成熟。其表现一般有以下几个方面：引人注目，情绪带有戏剧性色彩；高度的暗示性和幻想性；情感易变化，视玩弄别人为达到自我目的的手段；高度的自我中心。此外，此类患者还有性心理发育不成熟，表现为性冷淡或性过分敏感。女性患者往往天真地表现性感，用

过分娇羞样诱惑他人。具有这种人格的人的最大特点是做作，情绪表露过分，总希望引起他人的注意。多数性格外向。

【身边事】

小奇，大一男生，最近因喜爱表现自己，感情用事，易激惹入院。据家人反映，小奇于5年之前，不明原因逐渐表现爱模仿戏装演员的动作，身着戏装或其姐的红毛衣，头扎鲜花，抹口红，打扮自己，行为举止女性化。同时容易发脾气，自己的愿望如不能得到满足，就烦躁，甚至打人。变得非常自私，把家里电视机和洗衣机搬至自己的房间，不许别人使用。爱听表扬的话，与人谈话时，总想让别人谈及自己如何有能力，亲戚如何有地位，自己外貌如何出众等，如果别人谈及别的话题，则常常千方百计地将话题转向自己，而对别人的讲话内容则心不在焉。常到火车站站口或公共汽车上帮助检票、售票。有时对人过分热情，但若别人稍有违于他，就与别人吵架，几乎无亲密朋友。

(8) 攻击型人格障碍：又称爆发型或冲动型人格障碍，是一种因微小精神刺激而突然爆发非常强烈而又难以控制的愤怒情绪并伴有冲动行为的人格障碍，主要特征为情绪不稳定及缺乏冲动控制能力，暴力或威胁性行为的突然爆发也很常见。其表现随着年龄的增长可以有不同的变化，一般具有逐渐缓解的趋势，但往往仍遗留有人际关系的障碍，表现为对亲友和邻居的敌对态度。

【身边事】

小强，大二男生。由于和社会上的不良人员混在一起，他经常组织打群架，并多次受伤住院。在家中排行第二，与姐姐跟着爷爷、奶奶在老家长大，父母在外地做生意。小强13岁时，父母把他从县城接到城市上学，但父母也因忙于生意无暇去管他。经过了解得知，小强性格孤僻、内向，话也不多。入大学后，曾因个子矮、不会说普通话而受到几个同学的嘲笑。小强非常生气，发誓要报复他们，从此打架斗殴成为他生活的主要内容。问及打架的理由，他认为都是别人先对不起他的，或者有什么不顺心事时，以此发泄。现在发展到有一个社会团伙，威霸一方，经常惹事，让学校很“头疼”。

4. 性心理障碍

性心理障碍，又称性变态、性欲倒错、性歪曲，是以异常行为作为满足个人性冲动的主要方式的一种心理障碍，其共同特征是对常人引不起性兴奋的某些物体或情境，对患者都有强烈的性兴奋作用，而在不同程度上干扰了正常的性行为方式。许多性心理障碍病人并没有突出的人格障碍，除了单一的性心理障碍表现出来的与一般人的性行为不相同之外，并没有其他的人格缺陷。因此目前都一致叫做性心理障碍，包括窥阴癖、露阴癖、异装癖、易性癖、恋物癖、恋童癖等。

这些性心理障碍的病人并不都是道德败坏、流氓成性的人，也并不是性欲亢进的淫乱之徒，他们多数性欲低下，甚至对正常的性行为方式不感兴趣。他们不结婚，有的结了婚，夫妻性生活也极少或很勉强，常常逃避。他们对一般社会生活的适应是正常的，许多人在工作中尽职尽责，工作态度认真，常受到好评；许多人表现内向、话少、不善交际、害羞、文静。他们的社会生活和一般人没有什么差别，也有一般人的道德伦理观念，因此，常对自己发生的性心理障碍的触犯社会规范的性行为，深表悔恨，但却常常屡改屡犯，不得不受到法律的制裁。

【身边事】

我是一位24岁的小伙子，大学刚毕业，现在是一家公司的职员。我在大学期间没有知心朋友，感到苦闷，经常手淫，还有一种行为不能自己克制，时常在异性面前显露外生殖器，已有六七年了。想控制不做，但难以自制。为了这个事，我曾受到家长的批评和说教。有一次几乎要被人送到公安机关，内心非常痛苦。记得第一次大约是七年前黄昏后的一天，在一个公园里的小路上，在一年轻女性面前显示勃起的阴茎。最近，一遇到人少单独的机会，即发生强烈露阴冲动，每次显示被漂亮女性看到后，心里就有一种说不出的轻松和快感，但事后又后悔、害怕，自责自己不该这样做，决定痛改前非，但在性渴求、性想象再次出现时就难以控制自己。

三、大学生常见的精神病性障碍

精神病性障碍是一类严重的心理疾病。大多数患者在患病期间，对自己的异常心理表现完全丧失自我辨认能力，不承认自己有病，也不会主动求治。

1. 精神分裂症

精神分裂症的主要特点：思想情感和行为不同程度地与现实脱离，沉醉于自己的病态体验中；对外界事物情感反应淡漠，甚至出现情感倒错或歪曲；意向减退，行为懒散；早期常有关系妄想、被害妄想或幻觉，并且这些症状常使患者作出怪异行为；一旦发病，便逐步发展、加剧，自发缓解的极少见。

2. 偏执性精神病

偏执性精神病又称妄想性精神病。这是以妄想为中心的一组精神病，属于内因性精神病范畴。除妄想外，人格常保持完整，并有一定的工作及社会适应能力。一般发病年龄较晚。

3. 反应性精神病

反应性精神病又称应激性精神病，是一组由严重或持久的精神创伤所引起的精神障碍。主要特点：精神创伤或是超强度的急性刺激，或是强度虽一般，但持续时间较久；精神创伤是致病的主要诱因，而且与临床症状密切相关，一旦精神创伤因素消除，症状也随之消失。

4. 器质性精神病

器质性精神病是由于脑部有明确的病理改变而引起的精神障碍，是和功能性精神病相对而言的，如癫痫性精神障碍、脑外伤性精神障碍、脑动脉硬化性精神障碍等。

【你知道吗？】

世界精神卫生日

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神病学协会于1992年发起，并经世界卫生组织确定后开始实行。创设世界精神卫生日的目的，旨在提高公众对精神卫生问题的认识，促进对精神疾病进行更公开的讨论，鼓励人们在预防和治疗精神疾病方面进行投资。2000年，我国首次组织世界精神卫生日活动。

1996年世界卫生日的主题是：积极的形象，积极的行动；

1997年主题是：女性和精神卫生；

1999年主题是：精神卫生和衰老；

2000年主题是：健康体魄+健康心理=美好人生；

2001年主题是：行动起来，促进精神健康；

2002年主题是：精神创伤和暴力对儿童的影响；

2003年主题是：抑郁影响每个人；

2004年主题是：儿童、青少年精神健康：快乐心情，健康行为；

2005年主题是：身心健康、幸福一生；

2006年主题是：健身健心，你我同行；

2007年主题是：健康睡眠与和谐社会；

2008年主题是：同享奥运精神，共促身心健康；

2009年主题是：行动起来，促进精神健康；

2010年主题是：沟通理解关爱 心理和谐健康；

2011年主题是：承担共同责任，促进精神健康；

2012年主题是：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年；

2013年主题是：发展事业、规范服务、维护权益；

第三节 大学生心理健康的影响因素

影响大学生心理健康的因素包括先天的生理因素，后天的家庭、学校、社会环境因素以及大学生的个性心理因素，各种因素交互作用，促使大学生形成了某种心理状态。

一、生理因素

1. 遗传因素

造成个人心理发育不良的遗传因素约有 150 种。根据美国智力缺陷学会调查，智力低下的患者 80% 与遗传因素有关。大量研究表明，在精神疾病中，尤其是在精神分裂症、躁狂症、抑郁症等的发病因素中，遗传因素占主要地位。如一些精神分裂症病人的症状与体内含多巴胺过多有关，而帕金森综合征又与体内含多巴胺过少有关。

2. 神经系统的先天素质不健全

专家认为，神经系统的先天素质不健全，如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍，大脑皮质的兴奋和抑制过程的协调作用有某种障碍等，会导致病态心理。神经类型属弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

3. 脑损伤

根据临床观察和专家的研究分析，脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管病痛、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、情感障碍、严重遗忘症、人格异常等。

4. 躯体疾病

慢性病人由于长期受病痛的折磨，会变得心情忧郁、烦躁不安、敏感多疑、承受力下降、痛苦失望、情绪稳定性降低、行为控制能力减弱、兴趣缺乏、人际关系紧张等，严重的还可以导致心理障碍。重症患者如果得知自己的病情无治愈的希望，就会对恢复健康失去信心，心情可能很低落，产生恐惧绝望的心理，也可能情绪变得异常激动，易暴躁。

5. 身体缺陷

身体有某些缺陷的个体，容易拿自己的不足和别人的长处对比，往往自卑、胆怯、孤独、不合群，有些则表现得很自负，严重者会产生各种心理障碍。研究表明，与正常人群相比，身体残疾者的心理健康水平更低，多数人时常伴有抑郁、焦虑、压抑等不良情绪。

二、家庭因素

1. 家庭教育方式

父母是孩子的第一任老师。父母的文化程度、性格特征、人生观、价值观以及教育方式，直接影响着孩子的人格特征和心理素质。首先，家庭教育态度直接影响大学生的性格特征。民主的教育方式有利于子女形成开朗、大方、善于思考问题等不良性格，专制或过分严格会使子女形成谨小慎微、孤僻退缩、缺乏自信等不良个性。父母对孩子缺乏认可和关爱，孩子就会产生孤独无助甚至反社会心理，过分地溺爱和保护则容易使子女缺乏独立性、适应性和自我意识。其次，父母之间关系是否和谐会对大学生心理健康产生不同的影响。父母恩爱、家庭气氛温馨幸福是培养孩子自信、阳光心态的不可替代性因素。

2. 父母期望值过高

望子成龙、望女成凤，这是中国自古以来的思想，体现了父母的艰辛，但是这也无形之中给大学生们施以压力。为了子女的升学，许多父母都煞费苦心，不惜一切代价，特别是贫困家庭，父母节衣缩食，把全部的希望寄托在他们的子女身上。父母的强烈期望，一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力，但另一方面也可能适得其反，这些家庭的子女在心理上背负着更大的责任。

三、学校因素

1. 生活环境改变

离开了父母，远离了熟悉的家，来到了陌生的学校，面对陌生的同学，生活完全改变了。告别了独立自在的生活，等在前方的集体生活和需要相互谦让的日子。吃饭靠集体食堂，衣食住行、经济开支、待人接物等都要靠自己处理，大学的饮食习惯、气候条件、语言习惯、作息制度、卫生习惯等都有可能与自己原有的情况差别很大。这些都使大学生尤其是大学新生感到不习惯，对他们的环境适应能力和独立生活能力提出了更为严峻的挑战。加之我国中小学应试教育制度以及父母包办，这些都让大学生在之前的生活中缺失独自生活的能力。如果不能尽快适应这种环境，对大学生的心理发展来说无疑是有阻碍作用的。

2. 学习环境压力

大学生，尤其是一些重点院校的大学生是同龄人中的幸运儿，是来自各地的佼佼者，他们走过了颇为辉煌的中学时代，不少同学不仅是学习上的尖子，还担任过学生干部，获得过许多荣誉，大都具有自信、好强等心理特点，他们携带着家长、亲友、老师的赞许走进了高等学府。孰知入学后发现山外有山、强中有强，部分同学失去了在中学时的学习优势，自卑之情便产生了。而大学中竞争的内容还不仅仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等都成了比较内容，一些同学产生了被同学超过的危机感和落在后面的紧迫感，还有的觉得自己处处不如人，产生了巨大的心理落差，从理想化的自尊一下子跌落到盲目的极端自卑，在心理上不容纳自己，产生焦虑心理。

四、社会因素

1. 社会元素多元化

首先从大环境来讲，当代中国发展速度令世界惊叹，中西文化的冲突、世界各种元素的混合、各种思想的涌入，使人们的思想、观念、心理、行为发生了一系列变化。大学生是社会中最活跃、最敏感的知识者，他们往往最敏锐地感受到这种变化的冲击。但是又由于大学生的心理正处于正在成长与成熟的阶段，所以极易受到外界的影响，加之从小受到的传统文化教育日渐减少，而新的价值体系并没有完全建立，所以很容易就产生享乐主义、拜金主义和极端个人主义等非理性思想和行为，这些无孔不入地侵蚀着求知欲强烈而辨别力尚弱的青年大学生。面对传统观念和现代观念的差异，正面思想教育和世俗流行观点的分歧，他们常常感到难以适应，陷入压抑、不安、不知所措的心理状态。

2. 就业工作竞争化

新的世纪是人才的世纪，早在 20 世纪，人们就发现到这点。但是，随着高校数目的扩增，高校学生的扩招，大学生也不是一个稀缺的群体，这带来的就是日益激烈的竞争。中国自 20 世纪 70 年代末改革开放以来，好多机制并没有得到完善，社会上偶尔会出现一些不公平、不和谐的局面，这都对大学生产生了较深的影响。刚踏入社会，对初出茅庐、自名为天之骄子的大学生来讲，是一个难以逾越的鸿沟。加之我国许多机构单位正在进行人事制度改革，生产自动化、机械化，社会的下岗失业人数逐年增多，社会向大学生们提出了日益苛刻的用人标准，人才市场的不规范更深刻地

刺激着他们的心理，他们既希望参与竞争又担心失利，既希望手中握有更多的机会又担心失去原有的保障，无形中增加了心理压力。越是敏感的大学生，这种压力感和紧迫感就越明显，以致相当一部分大学生在未进入社会之前就感到紧张、恐惧，从而导致心理失衡。

五、个性心理因素

1. 个体的人格特征

人格特点与心理健康有着密切的关系。大学生个性已日趋成熟，但是部分同学的个性特征中存在着不良方面，如怯懦、自卑、孤僻、狭隘、冲动、易偏激、以自我为中心等。在一些研究和咨询中发现，不少类型的心理障碍都与人格缺陷有着特异性的联系。如偏执性人格障碍导致固执、多疑、难与同学相处；强迫性人格障碍具体表现为过分的自我束缚、自我怀疑，常常紧张、苦恼和焦虑。许多神经症都有着特定的人格特征为其发病基础。

2. 自身价值观念的影响

心理学认为，正确的世界观、人生观、价值观是人的心理健康中最积极最活跃的因素，对大学生的健康成长起着重要的导向作用。大学生追求一种能够充分实现自我价值，即发挥自己才干，使自己获得诸方面满足的生活，这不仅是完全可以理解的，而且社会应为之提供有利的环境与条件。重要的是，应该认识到，真正可贵的个人价值是与社会责任相联系、相统一的。没有责任的个人价值是流于虚幻的“价值”。而不少大学生以自我为中心，一心只为自己打算，丝毫不考虑他人和社会，这样，不仅难有良好的人际关系，而且个人愿望不满足的痛苦经常困扰着他，焦虑不安会经常与之相伴，尤其是遇到挫折或达不到预期的结果，就容易产生心理上的不平衡，从而陷入自我利益的漩涡中，难以达到健康稳定的心理平衡状态。

3. 认知方式的影响

每个人生活在世界上，都会遇到各种各样的压力和挫折。个人心理健康的重要标志是能够正确地认知压力，选择有效的应对方式。同样的环境，同样的挫折，不同的个体有不同的认知方式，有着不同的承受能力，结果也就截然不同。以辩证的思维认知方式看待问题，可以增强个体的心理承受能力，使人平静地看待成败，正确地面对挫折，保持健康的心理状态。而大学生由于阅历浅，社会经验不足，对社会、对自己常常缺乏正确的全面认识，不能客观辩证地看待问题，采取孤立、不变、僵死地看待问题的思维方式，把失败和挫折看成是一成不变的结果，把不愉快的经历、暂时克服不了的困难凝固化。这种认知方式，常常使人产生偏见、形成偏执。

【你知道吗？】

别乱贴标签

有些大学生遇到一些心理的问题，往往根据网络或书上查阅到的相关资料，盲目给自己诊断为某种心理障碍，如强迫症、抑郁症、焦虑症等，于是不但没有解决问题，反而更加紧张和痛苦，这种消极的自我暗示有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给身心调适带来不利。需要知道的是，心理问题的诊断，不是我们自身随便就可以做的，它需要专业人士如心理医生依据心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段，按照严格的诊断标准和程序去实施的一项专业性很强的工作。所以，不要随便给自己和他人贴标签，一定要通过科学的方式解决问题。

拓展阅读

没变强是因为你太舒服

——王 石

这个世界上有两种人，一种人是强者，一种人是弱者。强者给自己找不适，弱者给自己找舒适。

想要变得更强，就必须学会强者的必备技能，那就是让不适变得舒适。

如果你学会了这种技能，你可以搞定很多事情，例如克服拖延，锻炼，学习新语言，探索未知领域，等等。但是很多人都倾向于回避这种不舒服，毕竟没有一件事情是简单的，都需要付出很多努力，忍受很多痛苦，甚至是让自己遍体鳞伤。例如，你想要改掉拖延的毛病，你必须在任务出现的时候给自己设定时间期限，然后立即去做，直到任务完成。但是在做的过程中会有各种各样的干扰，你必须与之相斗争，其过程必然是痛苦的，这种不适会持续很久，直到有一天你习以为常了，那么你也就不再拖延了。这个过程，就是让不适变得舒适，像睡觉前刷牙一样，成为一种习惯。

我以前一直很觉得我们应该让自己舒适一些，但是后来我明白一些不适有时并不是件坏事。事实上，你可以学会享受这种不适，例如，我每天都会做一些力量训练，虽然这点不适不会严重到我讨厌的地步，但是人就是这样的，能逃避的困难，我们总能找到借口。我开始告诉自己，既然锻炼肌肉这点痛苦和不适并不影响什么，我不如坚持下去，看看结果怎么样。于是，我制定了计划表格，让这点不适参与我的生活，形成一种习惯。每当我完成 15 个引体向上，我会在引体向上那一栏写上 15，每个月我都会换新的纸张，并总结上个月的情况。不经意间，几个月时间我已经做了 1000 个引体向上了。

用同样的方法，我们可以训练自己早起的习惯，其实每天闹铃一响就起床和再睡几分钟起床效果没有什么区别，但是，前者会有点小不适，后者会更舒适一些。我给自己制定闹铃一响就起床的计划。只要我能在闹铃响后就立刻爬起来，就在纸上写下+1，如今，已经坚持超过 200+了。

后来，我发现任何只要是有一点不适的事情都是可以训练的，我们可以将一件不适的事情变成一种习惯，然后你会离不开它，觉得这点小痛苦其实是平淡无奇生活中的一种调料。

这件事由不适变得舒适，良好的习惯就是这样养成的。具体的方法如下：

找到一件你想做的事情，这件事情会让你有点小不适，但是做成了以后你会收获很多。例如，健身。你可以把这件事情分解成 1000 个独立的事件，要确保每个事件都在你能容忍的不适程度内。你可以先测试一下你尽全力最大的容忍程度，然后减去 20%，从这个值开始。例如，我想要做 10000 个引体向上，那么分成 1000 份，就是每次 10 个。开始去做，并且不要强迫自己，把它当作一种乐趣去挑战。例如，今天我做了 10 个，那么就剩下 999 份了。在以后的日子里，我可以随时随地，想做就做，只要完成这 1000 份事件，我的目标就达成了。随着你的能力增强，逐渐增加分量，例如一个月后，你可以做到 15 个，3 个月后，你可以做到 25 个。所以，10000 个看似需要 1000 天才能完成，事实上，你可能 9 个月就搞定了。这个方法的精髓在于把一个很大的痛苦分解成 1000 份小不适，然后将它融入每天的生活中，培养成习惯，将不适转变成舒适。

我们可以通过上面的这种方法，对自己的能力进行提升，改变一些坏习惯，培养一些好习惯。

1. 战胜拖延的习惯

我们为什么要拖延，主要原因在于我们要做的事情令我们感到不适。所以，我们的头脑会产生各种各样的借口和诱惑，来促使我们去做更容易的、更舒服的事情。但是，这对我们应该完成的任务没有任何帮助。有的时候，我们甚至会变得急躁和焦虑。这种拖延的习惯从生理上来讲是我们生物的本能一趋向有利刺激，躲避有害刺激。当我们把一件事情定义为“不舒服”的时候，我们会本能地不想去做它，想方设法拖延到明天。为了将这种习惯性的拖延频率降低甚至是消除，我们将要付出很大的痛苦。但是，如果我们能够把这种痛苦分解成 1000 份，变成可以忍受的程度，那么事情就变得容易了。我们可以制定一个表格，叫做“战胜拖延”。每次有想要拖延的想法的时候，就立刻去做，完成任务之后就在表格上+1，当完成 1000+的时候，拖延的习惯就根除了。

2. 锻炼的习惯

我们不去锻炼，因为我们感到不舒服，但是如果每次有意识地让自己承受一些不适，会逐渐提升自己的忍耐力，一旦养成一种习惯，我们会依赖于这种不适带给自身的有利刺激，让自己感到更

有活力。

3. 阅读的习惯

没有阅读习惯的人会把读书看成是一件很痛苦的事情。如果你能够建立一个表格，让自己每读完一章节就在上面写上+1，逐渐养成习惯以后，改成阅读一本书写上+1，你会发现一个月你甚至能够读上5本书。然后阅读会变得不再痛苦，而成为一种习以为常的事情。当你能够跟别人谈起你阅读的著作以及你的看法，会是一件很有成就感的事情。

4. 早起的习惯

要培养早起的习惯，首先要为自己设定一个早起的目的，而且这个目的会让你很期待第二天的早晨快点到来。如果你是一个吃货，不妨睡前准备好一顿丰盛的早餐食材，等早上起床给自己做一顿很好吃的早餐。我给自己设定的早起目的是玩半个小时游戏（很神奇吧），这对我来说很有吸引力。于是，如果我想要6点半起床，那么我会把闹钟定在6点，然后快速起床，开机时间我会搞定刷牙洗脸，然后热一杯牛奶，一边打游戏，一边听着英语广播。这个好处就在于我不会再花其他时间来玩游戏了，每天我都会有固定的半小时玩游戏，并且我也不会痴迷游戏而耽误了学习。相反，这个习惯让我早起更有动力。通过这个方法，我将不适转换为舒适，让本来很难的事情变得容易而且备受期待。

5. 写作的习惯

读书再多如果不写出来，就不能成为自己的东西。如果不能向别人说出来，就不能得到修正与反馈，也无法知道自己的观点是处于什么样的水平。写作是一个整理自己想法的很好的工具，将平时阅读中的论点整理出来，加以思考，总结成自己的话语，这样，逻辑能力和思考能力就会逐渐加强。当然，写作是件比较痛苦的事情，你需要整理自己的思绪，并且用语言将它们表达出来。而且，当你对着电脑的时候，还要排除各种杂事的干扰，这对专注力也是一种锻炼。

心理测试

SCL-90 症状自评量表

指导语：仔细阅读表 1.1 中的每一项，根据自己最近一星期内或现在的感觉，在相应的方格内画一个“√”。必须逐项填写不可遗漏，每一项只能画一个“√”，不能画两个或更多。

自我评定的五个等级：

无：自觉并无该项问题（症状）；

轻度：自觉有该问题，但发生得并不频繁、严重；

中度：自觉有该项症状，其严重程度为轻到中度；

偏重：自觉常有该项症状，其程度为中到严重；

严重：自觉该症状的频率和强度都十分严重。

表 1.1 SCL-90 症状自评量表

序 号	项 目	无	轻度	中度	偏重	严重
1	头痛					
2	神经过敏，心中不踏实					
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4	头晕或晕倒					
5	对异性的兴趣减退					

续表

序 号	项 目	无	轻度	中度	偏重	严重
6	对旁人责备求全					
7	感到别人能控制您的思想					
8	责怪别人制造麻烦					
9	忘性大					
10	担心自己的衣饰整齐及仪态的端正					
11	容易烦恼和激动					
12	胸痛					
13	害怕空旷的场所或街道					
14	感到自己的精力下降, 活动减慢					
15	想结束自己的生命					
16	听到旁人听不到的声音					
17	发抖					
18	感到大多数人都不可信任					
19	胃口不好					
20	容易哭泣					
21	同异性相处时感到害羞不自在					
22	感到受骗, 中了圈套或有人想抓住您					
23	无缘无故地突然感到害怕					
24	自己不能控制地大发脾气					
25	怕单独出门					
26	经常责怪自己					
27	腰痛					
28	感到难以完成任务					
29	感到孤独					
30	感到苦闷					
31	过分担忧					
32	对事物不感兴趣					
33	感到害怕					
34	您的感情容易受到伤害					
35	旁人能知道您的私下想法					
36	感到别人不理解你、不同情你					
37	感到人们对你不友好, 不喜欢你					
38	做事必须做得很慢以保证做得正确					
39	心跳得很厉害					
40	恶心或胃部不舒服					
41	感到比不上他人					
42	肌肉酸痛					

续表

序 号	项 目	无	轻度	中度	偏重	严重
43	感到有人在监视你、谈论你					
44	难以入睡					
45	做事必须反复检查					
46	难以做出决定					
47	怕乘电车、公共汽车、地铁或火车					
48	呼吸有困难					
49	一阵阵发冷或发热					
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动					
51	脑子变空了					
52	身体发麻或刺痛					
53	喉咙有梗塞感					
54	感到前途没有希望					
55	不能集中注意力					
56	感到身体的某一部分软弱无力					
57	感到紧张或容易紧张					
58	感到手或脚发重					
59	想到死亡的事					
60	吃得太多					
61	当别人看着你或谈论你时感到不自在					
62	有一些不属于你自己的想法					
63	有想打人或伤害他人的冲动					
64	醒得太早					
65	必须反复洗手、点数					
66	睡得不稳不深					
67	有想摔坏或破坏东西的想法					
68	有一些别人没有的想法					
69	感到对别人神经过敏					
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在					
71	感到任何事情都很困难					
72	一阵阵恐惧或惊恐					
73	感到公共场合吃东西很不舒服					
74	经常与人争论					
75	单独一人时神经很紧张					
76	别人对你的成绩没有做出恰当的评价					
77	即使和别人在一起也感到孤单					
78	感到坐立不安、心神不定					
79	感到自己没有什么价值					

续表

序 号	项 目	无	轻度	中度	偏重	严重
80	感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的					
81	大叫或摔东西					
82	害怕会在公共场合晕倒					
83	感到别人想占你的便宜					
84	为一些有关性的想法而很苦恼					
85	你认为应该因为自己的过错而受到惩罚					
86	感到要很快把事情做完					
87	感到自己的身体有严重问题					
88	从未感到和其他人很亲近					
89	感到自己有罪					
90	感到自己的脑子有毛病					

1. 计分（填入表 1.1）

无：计 0 分；轻度：计 1 分；中度：计 2 分；偏重：计 3 分；严重：计 4 分。

总分：90 个项目所得分之和。

总平均分：总分除以 90（=总分÷90）。

SCL-90 包括 9 个因子，每一个因子反映出病人的某方面症状痛苦情况，通过因子分可了解症状分布特点。

因子分 = 组成某一因子的各项目总分 ÷ 组成某一因子的项目数

9 个因子含义及所包含项目为：

（1）躯体化：包括 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58, 共 12 项。该因子主要反映身体不适感，包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适，和头痛、背痛、肌肉酸痛，以及焦虑的其他躯体表现。

（2）强迫症状：包括了 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65, 共 10 项。主要指那些明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为，还有一些比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。

（3）人际关系敏感：包括 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73, 共 9 项。主要指某些个人不自在与自卑感，特别是与其他人相比较时更加突出。在人际交往中的自卑感、心神不安、明显不自在，以及交流中的自我意识、消极的期待亦是这方面症状的典型原因。

（4）抑郁：包括 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79, 共 13 项。苦闷的情感与心境为代表性症状，还以生活兴趣的减退、动力缺乏、活力丧失等为特征。还反映失望、悲观以及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受。另外，还包括有关死亡的和自杀观念。

（5）焦虑：包括 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86, 共 10 项。一般指那些烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张以及由此产生的躯体征象，如震颤等。测定游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容，还包括一项解体感受的项目。

（6）敌对：包括 11, 24, 63, 67, 74, 81, 共 6 项。主要从三方面来反映敌对的表现：思想、感情及行为。其项目包括厌烦的感觉，摔物，争论直到不可控制的脾气暴发等各方面。

（7）恐惧：包括 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82, 共 7 项。恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群或公共场所和交通工具。此外，还有反映社交恐惧的一些项目。

(8) 偏执：包括 8, 18, 43, 68, 76, 83, 共 6 项。本因子是围绕偏执性思维的基本特征而制订，主要指投射性思维、敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。

(9) 精神病性：包括 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90, 共 10 项。反映各式各样的急性症状和行为，限定不严的精神病性过程的指征。此外，也可以反映精神病性行为的继发征兆和分裂性生活方式的指征。

另外，还有 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89, 共 7 个项目未归入任何因子，反映睡眠及饮食情况，分析时将这 7 项作为附加项目或其他，作为第 10 个因子来处理，以便使各因子分之和等于总分。

2. 评定

将各因子分记录到表 1.2 中。粗略简单的判断方法是看因子分是否超过 3 分，若超过 3 分，即表明该因子的症状已达到中等以上严重程度。表 1.3 是正常成人 SCL-90 的因子分常模，如果因子分超过常模即为异常。

表 1.2 SCL-90 测验结果处理

因 子	因 子 含 义	项 目	T 分=项目总分 /项目数	T 分
F1	躯体化	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58	/12	
F2	强迫	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65	/10	
F3	人际关系	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73	/9	
F4	抑郁	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79	/13	
F5	焦虑	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86	/10	
F6	敌对性	11, 24, 63, 67, 74, 81	/6	
F7	恐惧	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82	/7	
F8	偏执	8, 18, 43, 68, 76, 83	/6	
F9	精神病性	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90	/10	
F10	睡眠及饮食	19, 44, 59, 60, 64, 66, 89	/7	

表 1.3 正常成人 SCL-90 的因子分常模

项 目	M±SD	项 目	M±SD
躯体化	1.37±0.48	敌对性	1.46±0.55
强迫	1.62±0.58	恐惧	1.23±0.41
人际关系	1.65±0.61	偏执	1.43±0.57
抑郁	1.50±0.59	精神病性	1.29±0.42
焦虑	1.39±0.43		

团 体 活 动

解开千千结

活动目的：体会沟通在解决团队问题方面的重要性，了解冲突如何得到解决，在沟通中倾听的重要性，以及团队合作、永不放弃的精神。

活动过程：

- (1) 每组成员站成一个面向圆心的圆圈，手拉手。
- (2) 请记住你左面的人是谁，右面的人是谁。
- (3) 松开双手，任意走动，当指导者说停时，成员站在原地不许动，仍与你原来相邻的人牵好手。即你的左手和右手牵的人必须同刚才一样。
- (4) 在不松开手的情况下，想办法把这张乱网解开，最后恢复成大家开始时手牵手的那个圆圈。
- (5) 请成员分享感受。
- (6) 指导者总结。

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 李子勋. 心灵飞舞: 李子勋谈心理健康. 北京: 中国广播电视出版社, 2006.
2. 毕淑敏. 心灵游戏. 北京: 北京十月文艺出版社, 2007.
3. 程宇洁. 心理课堂: 给大学生的 50 堂心理学课. 上海: 上海大学出版社, 2012.

经典影视剧

1. 苏菲的世界, 艾立克·古斯达夫逊导演, 1999.
2. 美丽心灵, 朗·霍华德导演, 2001.
3. 黑天鹅, 达伦·阿伦诺夫斯基导演, 2010.
4. 海洋天堂, 薛晓路导演, 2010.

参 考 文 献

1. 赵丽琴. 大学生心理健康指南[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
2. 连榕, 张本钰. 大学生心理健康[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
3. 李梅, 潘永亮. 大学生心理健康教育实用教程[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
4. 夏小林等. 大学生心理健康[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2012.
5. 侯瑞刚. 当代大学生心理问题分析与心理健康教育对策[D]. 山东大学硕士学位论文, 2011.

主题二 走出误区，揭开神秘面纱——大学生心理咨询

使人开心只是心理咨询的前奏曲，而使人成长才是心理咨询的主旋律。——岳晓东

咨询是一个看见的过程。看见——成长——穿越——宁静，用生命的智慧解决生命的问题，生命于是越来越透彻。我只是一种帮助你“看见”的存在，仅此而已。——林紫

案例导引

小岩，目前是某高校心理咨询方向的硕士研究生。大学所学专业是心理学，选择这个专业源于高中三年不能排解的巨大压力，尤其是在高三的紧张阶段，学习成绩骤降，父母不断地施压，向喜欢的男生表白遭到拒绝，不敢与学习成绩好的同学来往，好朋友都在忙无暇顾及她，没有任何娱乐，每天三点一线的生活让她很崩溃。上课时身体发抖，注意力难以集中。觉得拼了命也无法提高学习成绩。模拟考试时不停地用笔在某一句话下画横线，直至卷子裂开，让监考老师很不理解。有一次晚上睡觉时竟然尿床了。不停地喝健脑丸和奶粉，怕自己脑子坏掉。多次曾想过撞车或跳湖，但最后还是被自己压制住了。就这样熬过了高三，所幸考上了普通本科，报上了自己向往的专业——心理学，为的只是调节一下自己的心态。

上了大学，所学的所有科目基本都是纯理论的，没有实践的机会，很苦恼。大学并非高中班主任所描绘的那么美好悠闲，同样重视学习成绩。于是每天忙于专业课、计算机课和英语课的背诵。看书时，听到声音，哪怕是一点点，也无法专心。在宿舍卫生间洗澡时，害怕有人爬上楼来（六楼），于是把阳台门闩得很紧，舍友很不理解。尽管每年都能拿奖学金，英语四六级也按时考过，但搞得自己疲惫不堪。遇到了初恋，但是很不幸福，经常哭泣，无力解决两个人之间存在的问题。跟舍友相处还好，就是跟其中一个无法沟通，互不搭理。曾想去学校心理咨询室找老师聊聊，但一直没有勇气，觉得自己学心理学专业的还去做心理咨询，是一件很丢人的事情，于是忍了四年。期间想过跳楼，想想年迈的父母便没有实施。伴着失恋和第一次考研（那时候已经无力备研）的失利，踏上工作岗位。第二年考取了研究生，想学心理咨询，为了“拯救”自己和与自己同样不快乐的人。

目前，读研期间，学习心理咨询理论的同时，还有机会接触案例，接受个人督导，自己的问题也找导师咨询过，还参加了其他很多实践，丰富了内心体验，越来越热爱心理咨询这个领域。有了彼此爱慕的男友，慢慢学习着如何经营亲密关系，幸福感越来越浓烈。就业目标定在高校心理咨询中心，希望用自己的经验和专业知识帮助更多大学生驱散阴霾，拥有阳光心态。

第一节 心理咨询概述

近年来，随着社会发展步伐的加快，人们的压力也与日俱增，部分人难以承受，便寻求各种途径减压，其中，心理咨询便是一个很好的选择。即使没有心理压力，在当今物质富足的大背景下，人们开始注重精神层面的丰富，而心理咨询便有此功效。在美国，每一个中产阶级人士的背后都同时站着两个人：一个是他们的律师，另一个是他们的心理医生。最近一项关于“中国最好的十个职业”的调查显示，心理咨询师排在第一位，足见其影响力与魅力。

一、心理咨询的含义

目前，对心理咨询还没有统一的定义。一般认为，心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理

问题的过程。心理咨询师运用心理学的理论、方法、技术帮助求助者就问题进行分析、研究和讨论，找出问题的根本原因，经过咨询师的指导和启发，探讨出解决的方法，从而解决心理困扰，恢复能力，维护身心健康。因为心理咨询是一种心灵的对话，在这一时空中，求助者可以逐层褪下繁重的装束，可以放心地没有干扰地去看自己，去思考自己，不会遭遇嘲笑，不必忍受评价，有的只是倾听、关注、同感与挑战。

二、心理咨询的分类

从不同的角度来看，心理咨询有不同的分类。

1. 基于咨询内容的分类

（1）发展性心理咨询。

随着社会的不断进步，人类的物质文明和精神文明都获得了巨大的发展。与前人相比，现代人更加注重生活质量的提高。人们关心如何挖掘自己的最大潜能，希望能和家人、朋友、同事等和谐相处，期望自己能够保持学习和工作的最高状态。人们也想知道如何缓解生活压力，保持情绪愉快，获得内心世界的安宁。

发展性心理咨询是指以帮助来访者认识自我、适应心理发展、挖掘心理潜能为主要咨询内容的咨询。它是一种预防性咨询，咨询内容一般都是人生发展过程中必然会出现的。其咨询内容包括：学习心理咨询；情绪失调咨询；人际关系冲突咨询；社会适应问题咨询；性心理知识咨询；交友与恋爱咨询；婚姻咨询；自我认识问题；择业心理咨询；就业心理咨询；失业心理咨询；再就业心理咨询；孕妇的心理咨询；儿童早期智力开发；儿童发展中的心理问题；青少年心理问题，如身心发展不平衡、独立性和依赖性的矛盾等；更年期综合征；老年人社会角色再适应等。

（2）障碍性心理咨询。

随着市场化的发展、社会竞争的加剧、价值观的多元化，人们的心理问题日渐增多。职业的选择、人际间的冷漠、婚姻的烦恼、子女的教育等，使人们承受的心理压力不断增大，心理疾病的发生率也越来越高。

障碍性心理咨询是指以各种类型的心理障碍（非精神病性）为主要内容的咨询。这意味着凡是由各类心理社会刺激（心理社会刺激源包括学习、工作、婚姻、家庭等）而引起的心理障碍均属于障碍性心理咨询的范围。主要包括：各类神经症如焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁症等；各种情绪障碍；人际交往障碍；学习心理障碍；性功能障碍；性心理变态；各类心身疾病，如溃疡、胃肠疾病等；人格障碍；创伤后的应激障碍等。

2. 基于咨询规模的分类

（1）个体心理咨询。个体心理咨询的着眼点在于个人，它是咨询者和来访者两个人之间一对一的关系。

个体心理咨询具有如下优点：

① 为来访者提供了一个私密、安全的环境，有利于来访者降低心理防御，与咨询者建立良好的帮助关系；

② 可以使来访者最大限度地获得咨询者的关注，有利于咨询者收集信息；

③ 相对于团体心理咨询而言，时间上的充裕性有利于来访者更好地进行自我表露，可以对个人的心理问题进行深入探讨。

但个体心理咨询也有不足之处：

① 咨询往往是咨询者和来访者之间的单线联系；

② 咨询地点一般局限于咨询室，缺乏家庭和社会的介入，不能重现现实社会背景，也无法提供现实的人际互动，因此实践性较弱。

(2) 团体心理咨询。团体心理咨询的着眼点在于团体，是在团体情境中提供心理帮助和指导的一种心理咨询形式。一般而言，团体心理咨询由一至两位领导者主持，其中一位为主要领导者，另外一位则为协助领导者。团体规模视参加者问题的性质不同而有所区别，少则五人左右，多则十几人甚至几十人。根据团体参加者问题的相似性程度可分为同质性团体和异质性团体；根据团体参加者在团体过程中是否保持稳定又可分为开放团体和封闭团体。

与个体心理咨询相比，团体心理咨询具有如下优点：

- ① 能给团体成员提供一个真实的人际互动环境；
- ② 能为团体成员尝试新行为提供一个实践的机会；
- ③ 团体成员可以通过团体互动从他人的反馈中获得益处；
- ④ 可以使团体成员获得归属感。

团体心理咨询的不足之处则是：在团体中由于他人在场，不利于个体的自我暴露，因此个人的深层问题难以得到有效的解决。

3. 基于咨询手段的分类

(1) 面谈心理咨询。面谈心理咨询是指咨询者和来访者面对面进行的一种心理咨询形式，也是最传统的咨询方式。在面谈心理咨询中，咨询者可以对来访者进行直接观察，通过观察其外貌形态、气质及言谈举止等更好地把握其心态，同时对来访者的问题进行了解和判断，并制订相应的咨询计划。

(2) 电话心理咨询。电话心理咨询是指利用电话对来访者进行咨询的心理咨询形式。电话心理咨询于 20 世纪 50 年代开始出现，最初主要是为了进行危机干预如自杀干预等，但后来其工作范围则涉及其他一般性心理咨询。电话心理咨询一般拥有自己的专用电话号码，有固定的咨询时间并由专业人士接听电话，协助来访者解决心理困惑。由于电话的普及性和及时性，电话心理咨询成为一种方便、快捷的咨询形式而受到人们的青睐，如我国各大高校一般都开通了心理咨询热线。

(3) 网络心理咨询。网络心理咨询是指咨询者利用互联网对来访者进行咨询的一种心理咨询形式，如 QQ 聊天、微博互动、网络留言答复、聊天室聊天、E-mail 等。传统的面谈心理咨询容易受地域和时间的局限，而电话心理咨询有时也可能受个人条件的局限。随着网络技术的迅速发展和互联网的日益普及，人与人之间的沟通变得更加顺畅。同时，由于网络的匿名性也可以满足部分来访者不愿暴露身份的心理。咨询者可以端坐家中，通过网络处理来访者的各种心理问题。但是，由于网络的虚拟性，咨询者对来访者心理问题的判别和诊断变得较为困难。

(4) 信函心理咨询。以通信的方式进行咨询，来访者来信提出自己要求咨询的问题，咨询者给予回信答复。其优点是不受居住条件限制，对于那些不善于口头表达或较为拘谨的来访者来说是一种较易接受的方法。但咨询效果会受来访者的书面表达能力、理解力和个性特点的影响。

(5) 专栏心理咨询。在报纸、期刊、电台、电视台和网络开辟心理咨询专栏，对读者、听众、观众提出的典型心理问题公开解答。优点是受益面广，具有治疗与预防并重的功能。但是存在模糊、浅露、泛泛而谈的缺陷。

(6) 现场心理咨询。由心理咨询机构的专职人员深入到基层或来访者家中，为来访者提供多方面服务的一种咨询形式。例如重大考试前，深入学校进行考前心理辅导等。

4. 基于咨询对象的分类

根据咨询对象的年龄阶段，可以将心理咨询分为儿童心理咨询、青年心理咨询、中年人心理咨询和老年人心理咨询。

儿童心理咨询主要着眼于解决儿童期的心理问题，如早期智力开发、与父母的分离焦虑、产生性别认同感、发展早期道德等。青年心理咨询以 13~30 岁的青年为咨询对象，主要咨询内容包括如何适应学校生活、如何处理情感问题、如何发展良好的人际交往技能以及婚恋咨询等。中年人心理

理咨询以中年人为咨询对象，咨询的主要内容包括中年及更年期人际冲突、工作及家庭压力的适应问题、更年期综合征等。老年人心理咨询以老年人为咨询对象，咨询的主要内容包括老年人社会角色再适应、“空巢”感的处理、老年性心理咨询等。

5. 基于咨询时程的分类

- (1) 短程心理咨询：一般在 1~3 周内完成咨询，主要是就事论事，咨询师将精力和时间集中在解决关键问题上，追求短期疗效，适合处理一般心理问题。
- (2) 中程心理咨询：一般在 1~3 个月内完成咨询，咨询计划和方案比较完整，追求中期疗效，适合处理较严重的心理问题。
- (3) 长期心理咨询：一般在 3 个月以上才能完成咨询，咨询计划和方案完整、详细、标准，追求彻底解决问题的根源，追求长期疗效，适合处理严重心理问题或神经症性的心理问题。

【小练习】

你接受过心理咨询吗？什么形式的？有什么感受？

三、心理咨询的对象

按照心理活动是否正常，可以把人的心理分为两种状态：常态心理和异常心理。常态心理分为心理健康和心理不健康两大类；异常心理分为神经症和精神疾病两大类。详见表 2.1。

表 2.1 常态心理与异常心理

常 态 心 理		异 常 心 理	
心 理 健 康	心 理 不 健 康	神 经 症	精 神 疾 病
择业、学业、人际、恋爱、适应、婚姻等适应发展性问题	一般心理问题 严重心理问题 神经症性心理问题	抑郁症 强迫症 焦虑症 恐惧症 疑病症 神经衰弱	精神分裂 癔症 人格障碍

心理咨询的对象包括心理健康人群、心理不健康人群，也包括一部分心理异常人群。

第一类是心理正常、心理健康，但遇到了和心理有关的现实问题，如择业迷茫、学习动力不足、生活压力过大、婚恋失败、人际失调、适应不良等问题，产生了心理困扰，需要帮助的人群。针对这类人群开展的心理咨询属于发展性心理咨询，主要帮助他们做出理想的选择，顺利完成发展任务，度过人生某个阶段。

第二类是心理正常，但心理健康出现问题，长期处于心理困扰、心理冲突之中，或者遭到比较严重的精神创伤而失去心理平衡，心理健康遭到严重破坏，但精神仍然正常的人群。这个人群的问题包括一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题。针对这类人群开展的心理咨询属于障碍性心理咨询，主要帮助他们缓解心理冲突，消除心理症状，恢复良好的心理功能。

第三类是特殊对象。神经症和精神疾病患者经过精神医学的临床治愈后，心理活动基本恢复了正常，基本转为心理正常的人，这时候心理咨询是可以介入的，但只是把它作为一个辅助的工具，而不是主要手段。一旦发现患者旧病复发，应立即转介到相关的精神专科医院。

四、心理咨询的作用

心理咨询不仅在缓解心理冲突、消除心理矛盾、疏泄负性情绪、挖掘生命潜能方面有着独特的价值，而且能为人们提供改变自我、完善自我、发展自我的机会，为人们提供一种新的人生经验和

体验，有助于自我成长。

对于那些心理适应属于正常范围的人来说，咨询所提供的全新环境可以帮助他们认识自己与社会，处理各种关系，以便更好地发挥人的内在潜力，实现自我价值。对于那些由于心理问题而遇到麻烦的人，可以在心理咨询的帮助下，逐渐改变与外界格格不入的思维、情感和反应方式，并学会与外界相适应的方法，提高生活效率，改善生活品质。

1. 建立新的人际关系

一个真正富有成效的心理咨询师应具有健全的心理特征，能够以来访者为中心，并且掌握丰富的人类行为知识和一套熟练的帮助别人的技巧，这就为心理咨询师与来访者之间建立一种不同以往的新型人际关系创造了条件。在与心理咨询师的关系中，来访者可以直抒胸臆而不必顾虑破坏性的后果，他们的冒险或失败都不必付出任何代价。在咨询中，他们可以做出过激的或冷淡的情绪反应，心理咨询师常常用积极的态度去回应，促进来访者做出新的建设性的积极反应，并成功地运用于其他人际交往中。

2. 认识内部冲突

心理咨询可以帮助求助者认识到，大部分心理困扰是源于自己尚未解决的内部冲突，而不是源于外界，外部环境不过是一个舞台，内心冲突就在这个舞台上展开。

3. 纠正错误观念

来访者通常确信他们十分清楚自己需要什么和在干什么，但实际上并非如此，而是以种种非理性观念自我欺骗，心理咨询促使他们对自己的错误观念进行认真思考，代之以更准确的理性观念。

4. 深化求助者的自我认识

心理咨询师引导来访者进行自我探索，当人们真正认识了自己时，他们也就认识了自己的需要、价值观、态度、动机、长处和短处，而一旦认识了自己，就可以随时根据自己的情况规划自己的人生。

5. 学会面对现实

前来咨询的人一般很善于逃避现实，往往会花很多时间回味过去、计划未来，话题总离不开昨天和明天，回避现在。来访者不仅通过躲避现实以减少自己的焦虑，并总想按照自己的愿望摆布现实，而且还经常想方设法求得周围人的支持以利于他们逃避现实。咨询师促使其认识到这一点，引导其面对现实。

6. 增加心理自由度

大多数前来寻求心理咨询的人至少在一个相当重要的方面缺乏心理自由度，心理咨询师协助他们给自己的心理以更大自由的机会，接受矛盾和不完美。

7. 帮助求助者做出新的有效行动

只有协助来访者采取合理而有效的行动，才能减少内心烦恼。心理问题的要害，不在于求助者控制不住自己的思想和欲望，而在于来访者不通过有效行动去改变或满足自己的欲望。控制思想和欲望很难，控制行为比较容易，我们为什么不选择容易的去做呢？

当然，这世上没有包治百病的良药，同样，心理咨询作用也是有限的。心理咨询作用的大小不仅取决于咨询师的学识和努力，同时也取决于来访者的意愿。因此要想取得较好的心理咨询效果，不仅要找一个可靠的心理咨询师，来访者自己也要抱有治愈的决心和信心。

【身边事】

一个女大学生的感谢信

马老师：

您好！很久没联系了，不知道您还记不记得我。我是琳琳，一年前在您那里做过心理咨询。时间过得很快，离考研结束快两个月了。跟您做个简单的汇报吧。我考了 356 分，顺利被录取。新的

开始，我一定认真生活，好好努力。

我到现在还能记得第一次去咨询时的感觉，拘谨，担忧，胆怯，但是您那里柔软的地毯，安静的环境，干净而整齐的房间，透着暖阳的小窗，舒适的沙发，供我擦眼泪的纸巾。最主要的是，老师您温柔的语调，亲切的笑容，充满力量的眼神，让我放松了下来，我愿意跟您倾诉。于是，我的烦躁、怨恨、内疚、压抑、哭泣……各种情绪在您面前慢慢地呈现出来。您始终对我无条件地接纳，对我心理的调试，您着实花了不少心思。整个咨询期结束，您还记得吗？我是笑着跟您告别的，那笑是发自内心的，殊不知在那之前我有多长时间没有笑容了！您给予我的正能量促使我泰然前行。

不知道您的工作现在怎么样了？我曾经还有一段时间向往过您的职业，但现在觉得您可能也有不同于其他人的辛苦吧。老师一定注意身体哦！

感谢您带给我的思考！终生难忘！

祝您的女儿快乐，家庭幸福，也希望您工作顺利！

琳琳

2015年7月31日

五、心理咨询的原则

心理咨询是一种特殊的助人服务，有其特定的原则。

1. 保密性原则

这是心理咨询的最重要原则，也是心理咨询的职业道德。咨询人员应保守来访者的内心秘密，妥善保管个人信息、来往信件、心理测试等材料。保密原则是鼓励来访者尽情畅诉的心理基础，也是对来访者人格及个人隐私权的最大尊重。

不过也有保密例外的情况。一是来访者有明显的自杀意图或伤害他人的倾向或患有精神病，心理咨询师可以和有关人士、机构联系，尽可能加以阻止和挽救。二是来访者有重大犯罪行为的，心理咨询师在受卫生、司法或公安机关询问时，不能做虚伪的陈述或报告。三是因专业需要进行案例讨论，或采用案例进行教学、科研、写作等工作时，心理咨询师要事先征得来访者的明确同意并隐去一切可能辨认出来访者的有关信息，以保障来访者不被识别出来。

2. 助人自助原则

心理咨询是咨询师“协助”来访者解决心理问题的过程，不是一种外部指导或灌输，不提供具体、直接的指导，避免出谋划策。本质是“助人自助”，授人以“渔”，而不是授人以“鱼”。以非指导性的原则启发、帮助来访者激发内部的成长潜力，分析问题的成因，了解个人的行为表现，鼓励来访者进行自我探索与领悟，寻找解决问题的办法。

3. 来访者自愿的原则

到心理咨询室求询的来访者必须出于完全自愿，这是确立咨访关系的先决条件。没有咨询愿望和要求的人，咨询者不应主动去找他（她）并为其做心理咨询，只有自己感到心理不适，为此而烦恼并愿意找咨询人员诉说烦恼以寻求心理援助的人，才能够获得问题的解决。

4. 时间限定的原则

心理咨询必须遵守一定的时间限制，包括一次的咨询时间和每次咨询的间隔。咨询时间一般规定为每次50分钟左右（特殊情况除外），每次咨询的间隔是一周左右，原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

5. 感情限定的原则

咨访关系确立和咨询工作顺利开展的关键，是咨询者和来访者心理的沟通和接近。但这也是有限度的。来自来访者的劝诱和要求，即便是好意的，也是应该予以拒绝的。个人间接触过密不仅容

易使来访者过于了解咨询者内心世界和私生活，阻碍来访者的自我表现，也容易使咨询者该说的不能说，从而失去客观公正地判断事物的能力。

6. 重大决定延期的原则

心理咨询期间，由于来访者情绪过于不稳和动摇，原则上应规劝其不要轻易做出诸如退休、调换工作、退学、转学、离婚等重大决定。在咨询结束后，来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后做出的决定，往往不容易后悔或反悔的比率较小。就此应在咨询开始时予以告知。

【你知道吗？】

心理咨询的常见误区

误区一 心理咨询就是聊天

心理咨询不同于一般意义上的聊天，尽管心理咨询的方式主要是谈话，但心理咨询利用心理学的专业理论知识，还有社会学、医学等方面的知识，有严格科学的理论体系和操作规程，从而达到解决心理问题的目的，帮人解除心理危机，促进人格的发展。这完全不同于朋友的聊天、亲友的劝解安慰、老师的教育及领导的思想政治工作。

误区二 谁都能当心理咨询师

如同谁都不能随便开汽车一样，心理咨询师应经过严格的训练与考核，取得管理部门的许可证才能上岗。按照发达国家的要求，一名合格的全职心理咨询师应基本具备心理学、医学博士学位，经过严格的实习训练，具有一定的实践经验，通过认证资格考试，在上级督导老师的指导下才能独自开业。

误区三 我的心理素质好，不需心理咨询

心理咨询不仅仅是解决你的心理危机和一大宗的心理问题。无论你多么坚强、聪明、正直、热情和博学多识，你都不可能十分了解自己，你需要从其他人那里了解自己。心理咨询是一面比较标准的镜子，可以从各个角度帮你了解自己，从而促进人生发展与成功。

误区四 心理咨询师能看透我的想法

有人把心理学等同于神秘学说，如同算命先生、占卜、特异功能等。实际上，心理医生除了心理学方面的专业知识与一般人不同外，并无其他特别之处。心理医生有经过训练的良好观察力，知道心理活动科学规律并有非常客观的逻辑分析能力，可以判断某些潜意识的心理活动，但这一切都必须来自真实、客观、全面的资料。

误区五 去做心理咨询丢人

由于历史的原因和许多客观因素的限制，人们对自己的心理世界还不太了解，许多人还分不清“神经”与“精神”、“精神”与“心理”以及“思想”的区别。对心理咨询的惧怕与怀疑可能源于对“精神病”的无知，去做心理咨询怕被当成“精神不正常”看待，把心理问题当成“心理病态”、“思想问题”。

误区六 心理咨询不应该收费或少收费

心理咨询是助人的事情，是为了帮助人们解除心灵的痛苦，是做善事，而且没有多大的成本，所以不少人认为应该是不收费的。国外心理咨询是非常昂贵的消费，我国的收费却很低廉，以至许多心理医生不能以此为生，成为影响我国的心理卫生事业发展的原因之一。

误区七 心理咨询应该一次性解决问题

许多初次做心理咨询的人都幻想心理医生能够一次把自己长期的压抑与痛苦一扫而光。然而心理医生不是什么神仙，更无什么超出常人的功夫，心理咨询是一个过程，需要经过讨论、分析、操作、反馈、修正、再实践等一系列程序，一般不可能一次就解决问题，除非简单的心理问题。况且每次咨询的时间有限。

第二节 大学生心理咨询的内容

一项关于大学生如何看待心理咨询的调查,当被问及“当你遇到心理上的困难而自己难以调整的时候,你希望向谁寻求帮助?”,绝大部分同学(79%)选择求助于“父母”、“朋友和同学”或“自己承受”,只有4.9%的男生和4.1%的女生选择求助于“心理咨询中心”,可以看出大学生在一定程度上排斥或不信任心理咨询。当被问及对“心理咨询”的看法时,绝大部分同学(60.2%)认为“心理健康者也可以接受咨询”以及“心理咨询就是一个逐渐增强来访者社会适应能力和心理免疫力的过程”。认为“去咨询是件难为情的事情”和“去咨询的人一定是心理有病的”的人数极少(7.1%),这反映大部分大学生对心理咨询持比较积极的态度。本书主编对做过心理咨询的学生做过一次调查,70%的同学认为心理咨询是“有效”的。

2011年,《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》规定:“高校应根据行业要求设立心理咨询室,为学生提供心理咨询服务。有条件的高校可在院(系)及学生宿舍设立心理健康教育辅导室。心理咨询室开放的时间应能满足学生的咨询需求。”目前,国内各大高校已经全面普及心理咨询,建立了心理咨询中心,配备了心理咨询老师,面向全体在校学生提供免费的心理咨询服务,帮助大学生克服各种心理困难,消除各种烦恼,保证大学生健康成长。咨询内容主要包括以下几个方面。

一、适应与成长问题

从中学跨入大学进入了新的校园环境,有一部分新生不能很好地适应大学生活,无法融入新环境、新角色,处于困惑迷茫之中,不少人出现了适应问题。一部分学生缺乏独立生活的能力,无所适从,无法习惯新的校园环境,出现心理应激状态。一部分学生不能适应大学的学习方式,没有及时掌握大学学习的方法,曾经的学习优势不复存在,造成情绪低落和精神压力。一部分学生不能适应大学里的人际交往,无法和室友、同学磨合,人际关系困难,情绪抑郁。适应不良容易造成迷茫、失落、无助、孤独、失望等心理困扰,心理咨询中心接待的大一新生中有很大一部分是适应不良问题。

【身边事】

小李,男,18岁,大一学生,出生在一个较为偏僻的农村,个头不高,体态瘦弱。他是家里的独苗,全家人自他出生就对他非常疼爱。家里尽管比较穷,但在生活上基本没有委屈过他。他性格内向、不善言辞,因成绩优秀,以前并不孤独。但自从考入大学之后,周围的一切都是陌生的,以前学习好,大家喜欢,无论到哪里都是中心。可现在变了,没有人捧自己,感到很失落,很不适应,不知如何与老师和同学交往。自己也曾想改变孤立状态,但没有成功。他感到在学校活得太累,头疼、失眠、孤独、自卑、注意力分散、成绩明显下降。特来求助心理咨询老师。

二、情绪困扰问题

处于青年期的大学生,有着丰富的情绪体验,情绪波动大。不良情绪会影响他们的个性发展,影响他们对自我的认识和评价,还会影响他们的认知思维水平,降低大学生的学习和工作效率,严重的情绪困扰甚至影响大学生的身心健康。大学生常见的情绪困扰主要有考试焦虑、社交焦虑、择业焦虑、性焦虑、睡眠不良、缺乏信心、情绪低落、抑郁消沉、绝望、激动易怒、怨恨、敏感、冷漠、恐惧、嫉妒、压抑、自卑,当不良的情绪持续较长时间而仍然没有好转时,就要考虑寻求心理咨询的帮助了。

【身边事】

小罗,女,23岁,大学四年级学生,身高1.60米,身材中等,衣着朴素,个性腼腆,嘴上长

满水泡，情绪反应激动。独女，父母为大学教师，家庭和睦。从小学习成绩优秀，个性追求完美。主诉快考研了，在这段时间里，压力特别大，学不进去，总是安不下心来学习，很焦急，与同学的交流也不多。越学不进去就越焦急，看到自己周围的同学都能安心学下去，就更焦急烦躁。不知道该怎么办了。一周来心情痛苦，睡不着觉，反复想要是自己考研失败该怎么办。前来心理咨询室求助。

三、学业学习问题

学习是大学生的主要任务之一，大学生的许多心理问题来源于学习活动。不少大学生无法适应大学学习方式，不能及时了解大学学习规律，不能掌握大学学习方法，因而出现了各种心理困惑，不仅影响了学业，还影响了心理健康。例如，缺乏学习动机，缺乏学习信心，出现学习焦虑、学习拖延与疲劳、记忆力衰退、注意力分散、考试焦虑等学习问题。

【身边事】

老师您好，我是大一新生，军训完之后，10月中旬正式上课后，我总以为在这么好的学习环境里应该有很优异的成绩和突出的表现，没想到根本不是那么回事。学习上的优势不再显现，现在虽然还没考试，但从回答问题和做作业上就感到自己成绩在班上只能算中等，比我成绩好、知识面宽的大有人在，以前的自信荡然无存，为此感到很痛苦。近一个多月常感到头痛、胸闷心慌和入睡困难，心里很着急，怕影响学习，但越急越不行，注意力集中不了，虽然还能坚持学习，但效率很差，有时觉得自己都快撑不下去了，总想回家。我也不甘心就这么认输，所以就来找心理老师，希望能得到您的帮助。

四、人际交往问题

大学生面临的人际交往较之以前更加多样化，同学关系、师生关系、舍友关系、老乡关系、亲友关系、恋爱关系、朋友关系、网络人际关系、社会关系等错综复杂的关系让大学生不可避免地会遇到人际交往的苦恼和困惑。比如同学关系不和、师生之间矛盾、舍友之间冲突、朋友之间误会、恋人之间猜疑等，都会对大学生的生活、学习、身心健康造成影响，产生不良后果，需要及时求助于心理咨询。

【身边事】

老师，我特别难受，真的！我不想待在寝室，和室友的关系很糟糕，已经到了孤立无援的地步，感觉自己在人际关系处理方面特别失败。大一的时候寝室同学关系还好，也许一开始大家还不太了解，所以都比较客气。大二一开始大家学习都比较轻松，后来舍友她们也不怎么关心学习了，只顾着玩，找男朋友什么的，最讨厌的就是那个本地的女孩子，老是和我针锋相对。上个星期，一天晚上熄灯后时，我用台灯在看书，她觉得影响了她，她就说早点睡觉，明天还要上课呢，我就关了灯。第二天早上她起来特别早，我想她肯定是在报复我，我就让她小点声，她就很冒火地和我吵起来了。这件事过后我觉得也没有什么，本来就是她不对。还有一件事，就是班上的同学竞争入党，本来寝室也有几个室友也申请了，但是后来人数有限制，我得到了入党的机会。一天我回寝室发现她们几个在聊天，听到她们好像说“就会讨好老师，拍马屁什么的”，我一听就知道在说我，从那天以后她们几个变得很好了，我心里特别不舒服。我现在一回到寝室，就胸口发闷。前天考试，遇到了一道难题，心里很着急，又想到前段时间和寝室同学关系的问题，心里本来不想想的，但就是忍不住要去想，越想越心烦，觉得自己遇事老是不顺。

五、恋爱情感问题

爱情是大学校园里永恒不变的浪漫主题，健康的恋爱心理直接影响大学生的学习、生活和未来的幸福。恋爱在给人带来甜蜜幸福的同时，也给人带来烦恼和苦闷。大学生对恋爱情感问题的认识

与处理正确与否,已经严重影响大学生的心理健康,有的因为压力过大而走向极端,导致悲剧,产生重大的社会影响。

【身边事】

我和我男朋友 L 是高中同学,高三的时候我们不顾老师和双方家长的反对恋爱了。高中毕业以后,虽然没有考进同一所学校,但都在这座城市,我们俩都很高兴。我们的父母也基本上默许我们之间的来往了。虽然我们学校之间距离很远,但刚上大一的时候,L 每个星期都会来找我二三次。每天晚上都会通电话。但是这种状况并没有持续很久,后来他来找我的次数慢慢变少,到大一下学期的时候,他半个月才来找我一次,基本上都是我去找他,但是我找他的时候他显得很不耐烦,于是我们就经常开始争吵。随着吵架的次数越来越多,我就越来越觉得累。很多时候想到了分手,但是又真的舍不得这段将近两年的感情。后来有一次我偷偷查了 L 的手机通话清单,发现他跟一个女生来往很密切,我给那个女生打电话,骂了她。我当时真的控制不住自己,我完全想象不出自己会像个泼妇一样骂人!他知道这件事情以后,说我是无理取闹,跟我提出了分手。我追问他和那个女生的关系,他说是学校社团的事情才联系的。我不相信,继续追问,他就根本不解释了。我去找他,他也总是找借口不想见我。到现在,我们已经半年多没有联系过了。但是我心里还是放不下他。我知道这样不好,可我控制不住自己啊!分手之后,他并没交其他的女朋友,所以我想那件事情是我误会他了,我很后悔。如果当初我能冷静些,就不会和他分手了。每天我都会不由自主地这样想,越想越放不下他,越想越难受。睡觉也睡不好,总是会梦见与 L 重归于好。什么都没有心情做,不想上课,不想和同学交往。我觉得自己很失败,什么都做不好。我已经变得完全不像自己了!这真的很恐怖,我不想这样。我该怎么办呢?

六、自我问题

大学生的自我意识正处于发展与成熟的关键时期,自我意识的变化容易影响心理的变化。大学生的特殊社会地位和所属的特殊人群,使得他们的自我期望普遍偏高,加上多年的校园生活,他们对现实和未来常常抱着不切实际的幻想,导致理想和现实存在着较大差距,且短时间内又无法消除,出现了一系列的自我矛盾与冲突。如主观我与客观我的冲突、理想我与现实我的冲突、渴望独立与依附依赖的冲突、交往需求与自我封闭的冲突、自负与自卑的冲突、理智与情感的冲突等。

【身边事】

小国,男,20岁,大学二年级学生。高中就读于一所普通的县城中学。当时因为成绩优秀深得老师的信任和同学的美慕,与同班一女同学有一段心照不宣的初恋感情。高考时因为发挥失常而进了一所不是他理想的学校,而比他成绩差的同学都考进了重点本科院校。进入大学后,发现自己失去了在中学时的优越地位,学习成绩也算不上优秀,尽管自己已经很努力了,尤其是计算机、英语等学科学起来非常吃力。不仅如此,其他方面也是处处不如人,如外型不够帅、服饰不时髦、说话方言太重被人耻笑等,因此产生了严重的自卑感。在人际交往方面也很失败,进校两年了没有交到一个知心朋友,与中学同学的联系也逐渐减少,那个曾经和他关系很好的女孩也和他失去了往来。种种失意让他觉得非常郁闷,做什么事都打不起精神,班里的集体活动一点儿也不想参加,书也看不进去,唯一的消遣就是去看看武打录像。还有两年就要毕业了,浑浑噩噩没有任何收获,觉得这样下去也不是办法,尤其是就业可能会因此受到影响。于是他来到心理咨询室,希望能够得到帮助。

七、择业就业问题

随着高等学校由“精英教育”过渡到“大众化教育”,大学毕业生就业难已成为当今社会普遍关注的热点问题。严峻的就业形势使在校大学生产生了巨大的思想压力。大学生心理状态普遍不够稳定,认识问题和分析问题的能力存在一定的局限性,生理和心理发育明显不同步。加之他们又无

工作经验,对自我和社会的了解有限,在求职择业过程中往往会出现各种心理冲突和困扰,出现自我认识模糊、职业需求迷茫、择业焦虑紧张、择业自卑心理、择业嫉妒心理、择业怕苦心理、就业攀高心理、就业盲目依赖心理、自视清高、功利心理、从众心理等。

【身边事】

我是一个普通的大四女生,学的是市场营销专业。刚上大学时,我就听师兄师姐们说,就业难,当初我还没体验。现在自己找工作时,才发现情况比他们说的严重得多。从去年10月份开始,我大会小会(招聘会)跑了不少,海投简历,但是收到面试通知的只有三个,两个卖保险的,一个做中介的,就这样初试完了也没一个通知复试的。今天,在人才招聘会上,我跑了许多展台,许多用人单位明确表示:身高165cm以上、不戴眼镜、相貌出众,甚至不招女生等要求。累了一天的我在晚上也没闲着,看着电脑,在网上看一个个的招聘信息。白天的事情把我打击得够呛,于是我给自己降级,想看看售楼相关的工作,毕竟还是符合我的专业,也许有希望,但是在看了一个这样的招聘启事后,我彻底被打击了,我崩溃了。这个招聘对身高、相貌等都有很高的要求,而且附加条件是最好参加过模特大赛。真想问问这个地产公司,为什么只要模特当售楼小姐?而我们“普相女”(普通相貌)大学生却只能望而却步。还要才艺展示,售楼小姐是去卖艺还是去卖楼啊?我们哪里不好?因为不够漂亮?身材不够好?难道就因为这样的外在条件,我们用父母的血汗钱读的四年大学就白读了?我们就要等着被饿死吗?大学毕业真的就是失业吗?我真的想不明白。是我的脑子有问题还是这就是最真实的残酷社会?作为一个女大学生,在性别上受到歧视,同性之间还要进行竞争,那我们这些无名小草该怎么办?谁能告诉我?我为自己无望的将来苦恼着,想想家中的父母,我该怎么去回报他们的养育之恩?两会也说了,就业是首要任务,那为什么还有这样的招聘启事?我不是针对这个启事,是看了这启事后,让我感到从未有过的压力。几个要求简简单单,但是对我的打击却是巨大的。我的要求不高,我早已没有大学生的狂妄与清高,我只是想找一份工作,不让自己饿死。我该怎么办?

【你知道吗?】

感觉剥夺实验

感觉剥夺实验是由贝克斯顿(Bexton)、赫伦(Heron)、斯科特(Scott)于1954年在加拿大一所大学的实验室进行的。被试是自愿报名的大学生。实验的内容是这样的:为了营造出极端的感觉剥夺状态,实验者把被测学生关在有隔音装置的小房间里,让他们戴上半透明的保护镜以尽量减少视觉刺激。接着,又让他们戴上木棉手套,并在其袖口处套了一个长长的圆筒,为了限制各种触觉刺激,又在其头部垫了一个气泡胶枕。同时用空气调节器的单调嗡嗡声限制他们的听觉。除了进餐和排泄以外,实验者都要求被测学生躺在床上。可以说,这就等于是一个所有感觉都被剥夺的状态。

实验前,大多数被试以为能利用这个机会好好睡一觉,或者利用这个时间考虑论文、课程计划。但后来他们报告说,对任何事情都不能进行清晰的思考,哪怕是在很短的时间内。他们不能集中注意力,思维活动似乎是“跳来跳去”的。感觉剥夺实验停止后,这种影响仍在持续。

几乎没有人能在这项感觉剥夺实验中忍耐三天以上。最初的八个小时好歹还能撑住,之后,被测学生有的吹起了口哨,有的自言自语,显得有点烦躁不安。对于那些八小时后结束实验的被测学生,即使实验结束后让他们做一些简单的事情也会频频出错,精神也集中不起来了。

实验持续数日后,人会产生一些幻觉,其中大多数是视幻觉,也有被试有听幻觉或触幻觉。视幻觉大多在感觉剥夺的第三天出现,如光的闪烁,没有形状,常常出现于视野的边缘,又例如看到大队老鼠行进的情景。听幻觉包括狗的狂吠声、警钟声、打字声、警笛声、滴水声等。触幻觉的例子也有,感到冰冷的钢块压在前额和面颊,感到有人从身体下面把床垫抽走。当实验进行到第四天时,被测学生出现了双手发抖、不能笔直走路、应答速度迟缓以及对疼痛敏感等症状。

被测学生参与完实验后,实验者再进行追踪调查,发现被测学生在实验结束后,需要三天

以上的时间才能恢复到原来的正常状态。

通过这个实验，得到这样一个结论：人的身心要想保持在正常的状态下进行工作，就需要不断从外界获得新的刺激。丰富的、多变的环境刺激是有机体生存与发展的必要条件。

第三节 大学生心理咨询的过程

大学生心理咨询的过程一般分为开始阶段、指导与帮助阶段、巩固与结束阶段。三个阶段的时间根据情况可长可短，一般来说指导与帮助阶段耗费的时间最长。

一、开始阶段

在这个阶段，主要是建立咨访关系，收集资料，全方位了解学生的情况并做出初步判断，帮助来访者进行初步的心理调节。

1. 建立咨访关系

咨访关系是指心理咨询过程中，来访者和咨询师建立起来的关系。良好的咨访关系是心理咨询取得效果的前提条件和基础。有专家提出，良好的咨访关系是咨询成功的一半。良好的咨访关系也能给来访者树立一个人际关系的模范，促使他们将这种良好的人际关系迁移到咨询室以外的环境，切实提高人际交往的能力。

在来访者和咨询师初次会面时，咨询师一般先向学生做简单的自我介绍，然后询问学生有什么需要帮助的地方。咨询师会将心理咨询是做什么的、能处理什么问题、不能处理什么问题、心理咨询遵循的保密原则、心理咨询的时间限制和频率限制等内容跟学生解释，澄清学生的预期，减少学生的困惑。

2. 收集信息

信息收集的主要任务是咨询师广泛深入地收集与来访者情况有关的资料。咨询师通过谈话、观察、倾听、心理测验等多种方式，了解学生的基本情况和存在的心理问题。咨询师会通过前期信息的收集和会谈过程中的倾听、引导，弄清楚学生究竟被什么问题困扰、问题持续了多长时间、问题严不严重、问题产生的原因、学生本人有没有意识到自己的问题所在等。

3. 分析、诊断

咨询师根据上一步收到的信息材料，结合心理学的理论知识，对学生的问题进一步进行分析和诊断，判断学生问题的类型、性质、严重程度及原因等，以便确立咨询目标，选择咨询方法。

4. 信息反馈

咨询师将自己对学生问题的了解和判断情况反馈给学生，请学生自己决定是否继续进行后面的咨询。学生也可以针对咨询师反馈的信息进行补充或提问。

二、指导与帮助阶段

这个阶段是解决问题的阶段，是心理咨询的关键，它对心理咨询的效果起着极为重要的作用。这一阶段主要完成的任务有三项：制定咨询目标，选择咨询方案，实施指导与帮助。

1. 制定咨询目标

心理咨询的目标，就是心理咨询所追求的结果与所要达到的目的，咨询目标的确立在咨询过程中非常重要。

心理咨询的目标有三个层次：终极目标、中间目标和直接目标。终极目标是指心理咨询最终达到的目标，通常是完善学生的人格，提高社会适应能力。中间目标是指解决学生目前面临的重要问

题,满足主要的成长需要。直接目标是指消除学生的负面情绪和不良行为。三个心理咨询目标,远近结合,互相作用。

通常来说,咨询目标是咨询师和学生双方商议后共同制定的,而且尽量保证咨询目标要具体可行,方便具体的实施和操作,咨询结束后也可以对目标的完成情况进行评估。需要特别强调的是,咨询目标必须是心理学范畴内的,也就是说,心理咨询是解决学生的心理问题,而不是其他方面的问题。

2. 选择咨询方案

不同的心理学流派,咨询方案可能很不一样。每种方法对解决心理问题都有一定的针对性,并有其相应的实施过程。咨询师一般会根据自己的理论倾向和要解决的问题选择合适的方案。

选择咨询方案应明确下列内容:(1)所采取咨询方法的目标;(2)该方法的实施要求,即该做什么,如何去做,不做什么等;(3)该方法是否能达到预期的目的;(4)告诉学生必须对心理咨询的过程抱有足够的耐心,这些方法不可能立即产生奇迹,所有的改变都是循序渐进的。咨询的效果既取决于咨询师的能力和水平,也取决于学生的能力和配合,还取决于双方相互作用的质量等因素。

3. 实施指导与帮助

对于实施指导与帮助,不同的咨询方法有不同的要求与做法。可灵活运用鼓励、指导与解释,对学生的积极方面给予真诚的表扬、肯定和支持,增强学生的自信,促进积极行为的增长;可以直接指导学生做某件事、说某些话,或以某种方式行动;可以通过解释,使学生从一个全新的、全面的角度面对自己的问题,重新认识自己及周围的环境,从而提高认识能力,促进其人格的完善和问题的解决。

三、巩固与结束阶段

经过前两个阶段咨访双方的共同努力,基本达到既定的咨询目标后,即进入心理咨询的巩固与结束阶段,这一阶段的工作主要是巩固效果和追踪调查。

咨询师要向学生指出他在咨询过程中已取得的进步和成长,并指出还有哪些应该注意的问题。同时,咨询师还要帮助学生重新回顾咨询要点,检查咨询目标的实现情况,进一步巩固咨询取得的效果。如果有可能,还可以帮助学生把学到的东西运用到学习、生活中,以便在日后脱离了咨询师仍可自己应付周围环境,做到自助。

为了了解咨询的长期效果,咨询师还有必要在咨询结束后的数月对学生进行追踪调查。调查方式可以发放反馈表请学生填写,也可以是咨询师给学生打电话了解近况,或者再次约谈等。如果发现咨询效果不显著,问题没有得到解决,咨询师可以建议学生继续预约咨询。

【身边事】

一例大学新生适应问题的心理咨询报告(节选)

1. 一般资料

王某,男,19岁,本校大一学生。身高1米65左右,相貌平平,经常穿深色衣服。曾在非典时期由于肺炎住院。家族无精神疾病史。父亲母亲均为农民,家境一般。

2. 个人成长史

王某是家里的老大,还有一个小自己两岁的妹妹。足月顺产,母亲身体健康,孕、产及哺乳期未服用特殊药物。王某的老家在内蒙古,自记事起一直与父母、妹妹在江西生活,在江西没有其他亲戚。小时候,玩伴较少,与妹妹关系平淡。从初中开始住校,朋友一直较少。性格较内向,与家人的交流沟通很少。上学后学习成绩一直很好,但和老师同学的关系都淡薄。父母忙于生计,很少照顾关心王某,从小很多事情都让他独立做,上了大学以后,和父母的联系也比较少。

3. 主诉

主诉：因“网络成瘾”而就诊。

个人陈述：从高二开始为了学习而接触电脑，高考失利后开始沉迷于网络游戏，高中补习时网络游戏上瘾。进入大学，很少上网，大一期末考试以前的一段时间网瘾复发，寒假期间未回家，大量时间在网吧度过。只对CS这一团队合作的游戏感兴趣。不去网吧，会感到心慌、胸闷，觉得难以控制自己的情绪。当心情不好的时候，一般会直接到网吧打游戏，当时觉得很开心，当从网吧出来会觉得很空虚。对于自己沉溺于网络不能自拔觉得很苦恼，担心游戏毁了自己。曾有休学、离校出走的想法。来到该校以后，觉得大学的舍友均比较优秀或有想法、有个性，而自己所知甚少，在宿舍里较少发言，比较沉默。平时不管做什么事情基本都是独来独往。上课时，明明知道正确答案，但每次被老师点名回答问题时结结巴巴回答不上来。很痛苦，恳请咨询师能够帮助自己适应大学的生活。

4. 观察和他人反映

咨询师观察结果：求助者进入心理咨询室时，无精打采，讲话声音低沉，但表达流畅，领悟能力强，求助要求较明确。

辅导员反映：王某性格内向，和舍友、同学的交往很少，但自尊心很强，接受不了别人的批评。刚刚入学时，学习认真，但后来经常出入网吧，有一些课出现了不及格的情况。

5. 心理测试结果与分析

选择了SCL-90、SDS、SAS三个心理测验，对王某进行测试，结果如下。

(1) SCL-90测试各因子分如下：躯体化2.4，强迫症状1.5，人际敏感2.6，抑郁2.8，焦虑4.0，敌对1.2，恐惧3.3，偏执1.0，精神病性1.4，其他1.5，总分195，阳性项目数45个。躯体化、人际敏感、抑郁、焦虑、恐惧因子分明显高于常模。

(2) 焦虑自评量表(SAS)分：粗分45分，标准分56分，提示有轻度焦虑。

(3) 抑郁自评量表(SDS)分：粗分52分，标准分65分，提示有中度抑郁。

6. 问题评估

王某的心理问题应该归于学校适应问题。具体评估依据：

(1) 觉得入学几个月来，一直适应不了大学的生活。

(2) 发作时伴有显著的自主神经功能障碍，当想去网吧又控制自己不去时，会有心慌、胸闷等感觉恐惧的症状。

(3) 和父母的关系不是很好，且与创伤事件有关。

(4) 独来独往，回避和同学的交往，造成社会功能轻度受损。

(5) 有自知力，能够主动求医。

(6) 智商较高，喜欢思考问题。

7. 心理咨询过程

(1) 诊断阶段。

第1次和第2次咨询。

通过采用倾听、共情等技术，初步了解王某，收集详细资料。最重要的是与其建立良好的咨访关系，并完成心理测验。具体过程：请王某填写来访登记表，并介绍保密原则，打消王某的疑虑；了解来访者的详细情况；与王某商定，共同制定咨询目标与实施方案。

(2) 咨询阶段。

第3次咨询。

咨询师建议王某当自己想去上网时，不要有意地控制自己，对自己采取宽松的态度。咨询师布置了家庭作业：在接下来的一周，当自己想上网时，记录自己当时的内心想法及身体、情绪的变化

情况，越细越好。

第4次咨询。

引导王某有意识地控制自己上网的次数。如果出现紧张不安的情绪，做放松训练。经过一周的记录，王某认为不去上网对自己的影响应该不太大。咨询师布置家庭作业：控制自己上网的次数；回去后按照咨询师所讲的步骤，做放松训练。

第5次咨询。

采用会谈、积极自我暗示等方法，帮助王某认识到影响到自己在大学正常生活的不是网络成瘾，而是淡薄的亲子关系和较差的人际交往，这些与其沉迷游戏息息相关。咨询师建议在以后的咨询里淡化网络上瘾的问题，同时继续了解王某的背景资料。王某反映这周没有上网，而且躯体无不良的反应。

第6~第8次咨询。

咨询师与王某讨论人际交往中其存在的一些不良认知，让王某认识到，要适应一个新环境，融入一个新集体，不是要自己变成新环境中的其他人一样的翻版，而是要带着自己的个性去适应新环境，为新环境注入活力。王某反映这几周没有上网打游戏，只是为了查资料曾上网。咨询师布置家庭作业：继续练习融入一些其他同学的讨论话题或游戏中。

第9次和第10次咨询。

王某在“非典”的时候得了肺炎，被送进了医院，刚刚送到医院只有他的班主任老师看过他，过了很长一段时间，他的母亲也去看他，但相处并不愉快。在极度恐惧下，王某感到了人情淡漠，觉得没有人关心自己，感到很无助。咨询师通过与王某分析，以及让其再现当时的场景，引导王某表达自己的负性情绪，同时从另一个角度进行认知方面的矫正。

(3) 结束巩固阶段。

第11次和第12次咨询。

再次运用 SCL-90、SDS、SAS 进行心理测验，得出数据，与咨询前的结果加以比较。同时，请王某谈谈12次咨询以来的内心感受，咨询师总结整个过程中王某的成长。最后，通过一起讨论，与王某结束咨询。

8. 咨询效果评估

(1) 治疗后心理测验的结果：SCL-90：躯体化 1.4，强迫症状 1.5，人际敏感 1.6，抑郁 2.0，焦虑 1.5，敌对 1.2，恐惧 1.4，偏执 1.0，精神病性 1.5，其他 1.6，总分 149，阳性项目数 36 个。除抑郁外，其他各因子分在常模范围。

SAS：粗分 36 分，标准分 45，提示没有焦虑。

SDS：粗分 45 分，标准分 56 分，提示轻度抑郁。

(2) 来访者的评价：认识到自己关于“适应新环境”的某些不良认知观念，学会如何面对新环境，并学会一些人际交往中的好技巧，是一次心理成长的过程。

(3) 咨询师的评估：来访者因网络成瘾前来咨询，但通过咨询以后发现真正困扰自己的是人际关系的问题。来访者已经开始学会如何获得健康有效的人际交往模式，与父母、老师和同学的关系均得到了改善，但需要较长时间学习实践，最终形成新的行为模式。

【你知道吗？】

高校心理咨询的一般流程

1. 预约：来访学生尽量提前预约，通过电话或者直接去心理咨询室预约，如牡丹江师范学院心理咨询预约电话是 0453-6512510。如果不能在预约时间到或是要更改预约时间，请提前 24 小时打电话告之。

2. 登记：登记来访学生的基本信息（包括姓名、所在院系、年级、联系方式等）、预约的咨询

时间以及想咨询的问题类型。

3. 排序：来访学生自由选择咨询师或根据问题的类型由咨询中心安排咨询师，并确定咨询时间。

4. 咨询：学生来访，与咨询师面对面地进行心理咨询。

5. 记录：咨询结束后，咨询师填写《咨询记录表》，即记录详细、具体的咨询过程。

6. 存档：对咨询的相关资料，分类进行保密管理，由专人负责，未经中心负责人同意，任何人均不能接触个人咨询资料。

【小练习】

国内的一些综艺节目，如相亲类节目《非诚勿扰》、求职类节目《职来职往》、生活类节目《幸福魔方》、心理类节目《心理访谈》，都设有心理咨询师发表感想、提供建议的环节。看完之后，你有什么感受？

拓展阅读

幸福是一种内心的稳定

——毕淑敏

我到40多岁的时候才觉得幸福是那么重要，此前我一直觉得自己不是一个幸福的人。后来我才知道，是我错了，幸福不是那么惊天动地的，不是那么大张旗鼓的，不是像我们想象的需要很多的金钱、需要那种万丈光芒的时刻。只要我们每一个人努力去争取、去奋斗，我们就会享有自己的幸福。

我最早关注到幸福这个问题，其实还是得益于一位德国的哲学家费尔巴哈。他说过，人活着的第一要务就是要使自己幸福。我当时看到这个说法挺惊讶的。我们会觉得我们有很多的小目标，我们会被这个社会的大的舆论所引导，被一些潮流所裹挟。可是，你一定要清楚，这一生你最重要的事情是让自己幸福。

我刚才说过，我到40岁的时候才明白了这些事情，源于那时我看到一个小的故事：西方某个国家在进行的一个调查研究，题目是“谁是世界上最幸福的人”。因为在报纸上发出了征集答案的征文，成千上万的信函就飞到了报社。报社组织了一个评选委员会，想看看民众中对于幸福、对于谁是最幸福的人有怎样的答案。最后，按照得票的多少，第一名是给自己的孩子洗完澡后怀抱婴儿的妈妈；第二名是给病人治好了病后目送那个病人远去的医生；第三名是，孩子在海滩上自己筑起一个沙垒，夕阳西下的时候，这个孩子看着自己筑起的沙垒时自得其乐的微笑；第四名是给自己的作品画上句号的作家。

我看到这个答案以后，心里充满了悲凉。在某种程度上，这四种幸福在那个时候的我身上其实都已经历过。我有孩子，给他洗过澡，有抱过他的时候；我原来是医生，也有治好病人目送病人出院的时候；我可能没有在海滩上筑起过沙垒，但是在我们家附近工地上的沙堆挖过坑，然后看着旁边的人不小心掉进去；那时候我已经开始写作，所以也给自己作品画上过句号。我之所以难过，是因为我集这些幸福于一身，可是我未曾感到幸福。我想，不是世界错了，是我自己错了。我对于幸福的认识和把握，对它的追求，其实有重大的误区。就在这种情况下，我写了一篇散文叫《提醒幸福》，后来收入全国统编教材二年级语文里面。

四十不惑，中国的古话很有道理，时候不到真的不行，到了之后突然就明白了，所以我40岁才明白了幸福。我现在看年轻时候写的日记，怎么能有那么多痛苦，但现在其实已经全忘记了。我原来觉得幸福是毫无瑕疵的，它应该没有任何阴影，应该那样纯粹和美好。但我现在要告诉你们，幸福其实是一种内心的稳定，我们没有办法决定外界的所有事情，但是我们可以决定自己内心的状态。或者简单地说，幸福其实是灵魂的成就。

我特别希望，年轻的朋友们从现在开始就懂得珍惜自己的生命和幸福，能明白所有的困苦都是生命过程中我们必然会遇到的。20多岁就能明白幸福该多好，你们会减少很多苦闷。当然，其实无论什么时候认识到幸福对我们如此重要都不晚，只要生命存在，我们就依然可以学习、可以成长。

在我明白了幸福以后，最重要的一个改变是，我觉得人生可以把握了。在此之前，我能把握的部分很少，因为心灵内部的那种无助感，那种随波逐流，那种对前程的不确定感，所以常常有一种深层的不安存在着。我现在越来越安宁了，我知道世上有一些事情我无能为力，这些我们都不要去费气力了。但是有一部分是可以改变的，我们怎么看待自己，怎么看待世界，我们把能改变的那部分尽我所能，按照我们的意志去加以改变。把这些事情做好以后，我心里面的稳定感就极大地增强了。我知道我一定会有灾难，因为世上不可能都是阳光灿烂的日子；也知道一定会有人性的幽暗之处在四面八方存在着，而当我把它们看得更清楚以后，我反倒对这个世界多了一份理解。我现在会觉得，这个世界就是如此泥沙俱下，但我依然对它充满希望，依然可以安然面对。

我学习心理治疗的时候是接受人本主义的流派，我特别喜欢马斯洛说过的一句话：“做人是一件有希望的好事情。”我觉得人本主义流派有两大重要的出发点，一个是人性本善，另一个是人是可以改变的。我特别喜欢这两个基本的出发点，第一个和我们儒家的“人之初性本善”观点天然吻合；关于第二个，其实任何时候我们都不要把这个世界和自己看得太悲观，我们应该对别人和自己都充满希望。我喜欢这样的一个流派。

我当心理医生的时候，听过许多苦难、挫折、沮丧、悲哀甚至仇恨的诉说。这让我感动于人世中相依为命的信任感和生命处于困境仍寻求解脱之法的韧性。这会让我有一种很坚定的信念，即我在这种危机的时刻要和他们在一起，要尽我的力量，以我内心的温暖去帮助他们。但我仍然知道，每个人的命运是由自己决定的，最后的决定权在他们自己手里，而我会将自己一生所经历的艰难困苦中收获的经验与之分享，会尽我所能帮助他们走过生命中非常泥泞而混乱的时期。当然，我也会确保自己内心的坚定，而不被那种滚滚的浊流所吞没，我们只是助人自助，最终的力量还是要来自对方的内心。

心理测试

罗夏墨迹测验

罗夏墨迹测验，是一种非常有名的投射测验，是其他投射测验的原型。所谓投射法就是让被试通过一定的媒介，建立起自己的想象世界，在无拘束的情景中，显露出其个性特征的一种个性测试方法。

请记住您的选项，最后查看测试结果。

1. 你认为图 2.1 最像什么？

- A. 显示鲜红心脏、肺部和血液的胸部 X 光片
- B. 古怪的大鼻子教授，头发四周有白发，头顶还盘发
- C. 黄貂鱼或鲛鱼

2. 你认为图 2.2 最像什么？

- A. 两只披着羽长围巾、彼此相对的鸱鸺
- B. 甲虫或圣甲虫，可能还长着蟹爪
- C. 眼镜、胸罩或胡须

3. 你认为图 2.3 最像什么？

- A. 展示肌肉力量的猛男
- B. 蝎子



图 2.1

C. 输卵管

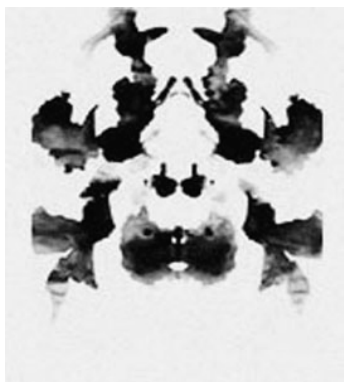


图 2.2

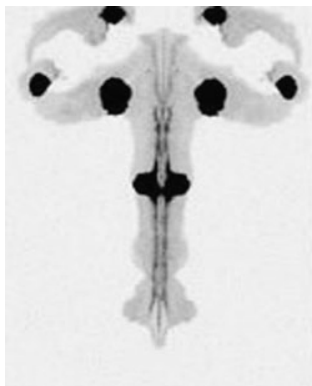


图 2.3

4. 你认为图 2.4 最像什么？

- A. 流鼻涕的小丑、动人面孔，或是伸舌头的人
- B. 穿连衣裙的女士，裙子下面是两只跳跃的海豚
- C. 丢失已久的可爱玩具

5. 你认为图 2.5 最像什么？

- A. 有舌头、扁桃体和咽喉的一张嘴
- B. 两只黄色雏鸟啄食
- C. 一只有胡须或爪子的红猫，可能还在吃蝴蝶，或是毒蛇嘴巴

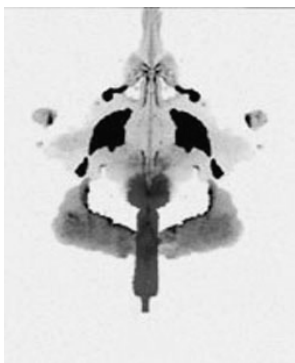


图 2.4

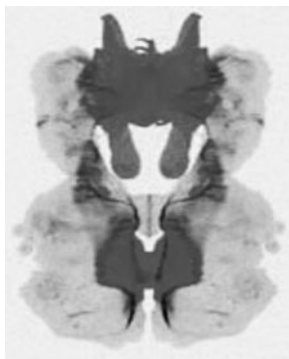


图 2.5

测试结果：

图 2.1 解析：

A. 胸部 X 光片：这表明你情感丰富，内心有思想需要表达，但你更喜欢默默承受，不愿给别人添麻烦。一般情况下，你很难拒绝别人的请求。

B. 大鼻子教授：为人和善，低调谦逊，善于思考，是值得信赖的良师益友。

C. 黄貂鱼或鳐鱼：总是觉得低人一等，习惯了更有资历之人的排挤，虽然心里不一定舒服。

图 2.2 解析：

A. 鹈鹕：你感受到奢华生活的魅力，虽然有时第二天一觉醒来，并不喜欢这种感觉；你摇摆于两种极端情绪之间：一种是目空一切，太把自己当回事儿，另一种则是妄自菲薄，毫无根据地看

轻自己。

B. 甲虫：工作非常勤奋；自然而然会获得成功；你详细制定了计划，并付诸实施。

C. 眼镜、胸罩或胡须：喜欢打扮，对别人对自己的看法过于敏感，总是希望通过购买新车、新衣来化解内心的空虚与无助。

图 2.3 解析：

A. 猛男：这说明你非常有能力，无论什么工作交到你手中，都能轻松驾驭。你非常有天赋，意志力极强。由于能应付得了任何挑战，你总为自己感到骄傲。

B. 蝎子：适应能力很强，就像体操运动员，饮食和睡眠可能存在问题，你的身体非常敏感，还好不属于“神经质”，虽然一切有点像治疗的事情都会令你紧张起来。

C. 输卵管：总是感觉自己的潜力没有得到充分挖掘，仍然期待着一切从头再来。你对未来生活做好了详细规划，例如，应该与哪些人交朋友，如果现实与你的期望有一定距离，即便你取得了相当大的成就，仍会感到有些失落。

图 2.4 解析：

A. 小丑、面孔或伸舌头的人：这说明你善于社交，喜欢结交朋友——没人会说你是遁世者。不过，你给人感觉十分冷淡，这一习惯让朋友很为你担心。

B. 穿连衣裤的女人：你颇具感召力，表面看上去常常郁郁寡欢。这种性格使人十分关注你的一举一动，虽然这能充分体现自我，却不一定对增强你的自尊心有多大帮助。

C. 可爱玩具：有时，当你身陷困境时，常常沉湎于往事，那个时候，你感觉自己属于这个世界，不必付出多大努力就能证明自己。

图 2.5 解析：

A. 嘴：你体现了真正的力量——坚强的性格、巨大的成就和宽广的胸怀，当你走进某个房间，会带来很强的“气场”。

B. 雏鸟啄食：你彬彬有礼，很有教养，真心真意地对待别人，永远不求回报。你对自己的付出是否会赢得别人的敬重根本没有把握。

C. 红猫或毒蛇嘴巴：有时，你的人际关系就像是慢撒气的自行车胎，即便你打足了气，仍然不确定关键时候能否靠得住。许多工作你都不胜任，至于原因，自己也不清楚。

团体活动

放松训练

活动目的：使个体能够随意控制全身肌肉的紧张，保持心情平静，缓解紧张、恐惧、焦虑等负性情绪。

活动过程：

(1) 请成员以自己最舒服的姿势坐下来。

(2) 指导者播放轻松柔和的音乐。

(3) 指导者用舒缓的语调阅读一段文字，请成员按照指导语来做。

准备好了吗？好，现在深深地吸气，慢慢地呼气，尽可能拉长时间。再来一遍，深深地吸气，慢慢地呼气。再来一遍，深深地吸气，慢慢地呼气。好！闭上眼睛，根据我的指导语，进行想象。

春天来了，一片鸟语花香的美丽景色，你静静地躺在床上，心情舒适而愉快地享受春天带给你的欢乐与愉悦。一束温暖的阳光暖暖地照在你的头顶，你觉得头部放松了特别地安逸舒服，这股暖流从整个头部慢慢地流向你的额头，你紧锁的眉头舒展开了，你觉得额头凉丝丝的，脸上的每一块肌肉都特别地放松，你觉得舒服极了。

这股暖流从整个头部流到颈部、颈椎，你觉得颈部放松了，颈椎放松了，血液流动非常流畅，慢慢地这股暖流流向你的双肩，你的双肩放松了，每一块肌肉都得到放松，特别地舒展，血液很流畅，暖暖的，非常舒服。

这种温暖的感觉流向你的前臂，你的前臂放松了，又慢慢地流向你的小臂，你的小臂放松了，然后顺着你的手掌心慢慢流向你的手指尖，所有的疲惫都从你的手指尖流走了。你的手心暖暖的，请你体验一下手心温暖的感觉，非常地温暖，非常地放松。

这股暖流流向你的前胸后背，整个前胸后背的肌肉都特别地放松，你胃里的不舒服、炎症在慢慢地消除，你的感觉好极了，腰部非常地舒服，非常地放松。臀部的每一块肌肉都得到彻底的放松。整个身体都感觉非常地放松，请你体会一下这种放松后的舒服愉快的感觉。你的精神非常地愉快、放松，身心舒畅。

现在请你把注意力集中到你的大腿上，这股暖流慢慢地流向你的大腿，你大腿上的每一块肌纤维都非常地放松，你的膝关节也放松了，这股暖流顺着你的膝关节慢慢地流向你的小腿，你的小腿放松了，踝关节放松了，脚后跟、脚掌心非常放松，体验一下脚掌心那舒适放松的感觉，非常地舒适，慢慢地这股暖流流向你的脚趾尖，你的脚趾尖非常地放松。

现在你觉得浑身都充满了力量，心情特别地愉快，你的头脑清醒，思维敏捷，反应灵活，眼睛也非常地有神气，你特别想下来走走，散散步，听听音乐。准备好了吗？现在我开始数数，当我数到5，请你慢慢地睁开你的眼睛，5，4，3，2，1。

(4) 请成员分享感受

(5) 指导者总结。

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 杨雪梅，朱建军. 大学生心理咨询与治疗案例解析. 北京：中央编译出版社，2012.
2. 毕淑敏. 女心理师. 重庆：重庆出版社，2012.
3. 岳晓东. 登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询. 合肥：安徽人民出版社，2011.

经典影视剧

1. 心灵捕手，格斯·范·桑特导演，1998.
2. 爱德华大夫，阿尔弗雷德·希区柯克导演，1945.
3. 谁懂我的心，澄丰、林龙导演，2008.

参 考 文 献

1. 张日昇. 咨询心理学[M]. 北京：人民教育出版社，2009.
2. 江光荣. 心理咨询的理论与实务[M]. 北京：高等教育出版社，2012.
3. 马建青，王东莉等. 心理咨询流派的理论与方法[M]. 杭州：浙江大学出版社，2006.
4. 杨雪梅，朱建军. 大学生心理咨询与治疗案例解析[M]. 北京：中央编译出版社，2012.
5. 高淑艳. 一例大学新生适应问题的心理咨询报告[J]. 牡丹江师范学院学报，2013.
6. 高淑艳，李树平. 高校团体心理辅导档案的建设[J]. 兰台世界，2017.
7. 高淑艳. 奔跑着的心理咨询师[M]. 西安：西安交通大学出版社，2016.

主题三 快乐拥抱，步入全新生活——大学新生的入学适应

若要前行，就得离开你现在停留的地方。

—— 弗朗西斯·梅斯

在中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他需要站起来，四面观望。

—— 怀特海

案例导引

提着大大小小的旅行箱，我踏上了去大学的路。刚上火车，就接到妈妈的电话，在电话的那头妈妈哭了，我也跟着哭了。挂了电话，一直哭了很久很久，哭累了，就睡着了……

经过 24 小时火车的颠簸，拖着一身的疲惫，下了火车。

刚到火车站出站口，就有热心的学长和学姐帮忙指路和搬行李，感到很温暖。也明白今年我们是新生，学长学姐们帮助了我们，而我们相应的回报他们的也将是明年的此时此刻，帮助下一届的新生指路和搬行李。这是爱心的传递，也是爱心的力量。这也是我在大学的第一堂课。

进了宿舍，有两个室友已经整理好东西了，和她们互相自我介绍之后，我们就谈开了，互相之间融合得很好，虽然来自不同的地方，接受不同的教育，受到不同风俗的洗礼，但是就因为我们具有同样是新生的身份，就因为我们具有同样的爱好和性格。

在寝室里虽然没有柔软的大床，却不再有以前一个人住大房间的孤寂，反而有另外三只床陪伴着，感受一份小集体的温馨；在寝室虽然没有父母在身边让我依偎，却有三个新的室友和我一起分享欢乐忧愁；在寝室虽然没有大熊让我紧紧拥抱，却有“卧谈会”让我敞开心扉……

第二天，父亲走了，心中有一份失落和伤感，不免感叹，有得有失，这就是人生。望着父亲的背影，突然觉得父亲已经开始老了，有白头发了，背也有点驼了，才恍然，自己已经不再是个孩子了，要学会坚强，要学会独立，要学会成长……

说是要坚强，但毕竟是分离，眼泪往往是最不争气的标志，它毫无保留地从我的眼睛里冒出。脑海中不断浮现在父母身边的日子，不断回忆昨天的往事。昨天就像是一条总也走不完的路，路边的树上结满了叫做往事的果实。我溺爱着昨天，但它带给我的却是一种痛苦的美丽。于是，我选择与它隔窗相望。我要开启今天的大门，接受今天。

接受我今天已是一名大学生的事实，而我的心也开始接受，开始在这里成长，用我的心去体味大学的生活，不必要何等的轻松和快活，不必要何等的风花和潇洒，我只要自己拥有一颗诚挚的心，用心去做好一切，用心去努力，用心去奋斗，直至飞翔，飞向那云和山的彼端——我梦开始的地方。

大学生活已悄然开始，而我的心也已悄然成长……

第一节 适应概述

早在一百多年前，达尔文的一句“物竞天择，适者生存”就已道破了自然界万物生存的法则。作为万物之灵的人类，正是在与环境的相互作用过程中不断适应发展的。

一、适应的含义

朱智贤在《心理学大辞典》中对适应做了如下定义：“适应是来源于生物学的一个词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。”

心理学通常从三个角度使用“适应”这一术语：一是生理适应，如感官对声、光、味、热等刺

激的适应；二是心理适应，指遭受挫折后使用心理防御机制来达到心理平衡的自我调节过程；三是社会适应，既包括个体改变行为反应来适应环境，也包括个体改变周围环境来谋求更好的发展。

瑞士心理学家皮亚杰指出，智慧的本质就是适应，适应是有机体与环境之间的一种平衡，它可以是一种过程，也可以是一种状态。

二、适应的分类

根据适应的态度和行为方式，可以分为被动适应和主动适应。

(1) 被动适应：是指个体改变自己的行为或态度来适应外部环境的要求，这是一种基本的、比较被动的适应过程。

(2) 主动适应：指个体充分发挥自身的主观能动性，积极主动地调整自己与环境不相适应的行为，并尽最大可能改变环境使之适合自己发展的需要，这是一种比较高级、比较主动的适应方式。

【你知道吗？】

鲛鱼效应

挪威人喜欢吃沙丁鱼，尤其是活鱼。市场上活沙丁鱼的价格要比死鱼高许多，所以渔民总是千方百计地想办法让沙丁鱼活着回到渔港。可是虽然经过种种努力，绝大部分沙丁鱼还是在中途因窒息而死亡。但却有一条渔船总能让大部分沙丁鱼活着回到渔港。船长严格保守着秘密，直到船长去世，谜底才揭开。原来是船长在装满沙丁鱼的鱼槽里放进了一条以鱼为主要食物的鲛鱼。鲛鱼进入鱼槽后，由于环境陌生，便四处游动。沙丁鱼见了鲛鱼十分紧张，左冲右突，四处躲避，加速游动。这样一来，一条条沙丁鱼欢蹦乱跳地回到了渔港。这就是著名的“鲛鱼效应”。

沙丁鱼型员工的忧患意识太少，一味地想追求稳定，但现实的生存状况是不允许沙丁鱼有片刻的安宁。“沙丁鱼”如果不想窒息而亡，就应该也必须活跃起来，积极寻找新的出路，以增强自己的生存能力和适应能力。

三、适应的意义

1. 有利于个体生存

个体只有适应了环境，才能更好地生存。一个没有学会在人生长河中游泳的人，即使其他的東西学得再多，他也无法在这人生的长河中生存下去，因为他缺乏基本的适应能力。

2. 有利于个体发展

适应是发展的基础，只有对环境有积极主动的适应，发展才成为可能。人生就是一个使自己不断适应环境的过程，与此同时，一个人的发展水平决定着其生命质量。人的发展一方面取决于他所生存的生活环境，另一方面取决于人的心理活动、人对自我的认识、人的个性特点、人的积极主动精神等，这是关键性因素。

【你知道吗？】

哲学家与渔夫的故事

一位哲学家搭乘一个渔夫的小船过河。行船之际，这位哲学家向渔夫问道：“你懂数学吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家又问：“你懂得物理吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家再问：“你懂化学吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家叹道：“真遗憾！这样你就等于失去了一半的生命。”这时，水面上刮起一阵狂风，把小船掀翻了。渔夫和哲学家都掉进了水里。渔夫向哲学家喊道：“先生，你会游泳吗？”哲学家回答说：“不会。”渔夫非常遗憾地说：“那你就要失去整个生命了！”

第二节 大学新生常见的适应问题

有人曾用鲁迅的作品来总结大学生生活：一年级彷徨，二年级呐喊，三年级朝花夕拾，四年级伤逝，很是经典。那么，大学新生会面临哪些适应问题呢？

一、环境的适应

大学生一般是远离家乡来到一个陌生的环境，对于大学所在城市的气候、风土人情、社会状况等不甚了解，对于自己所在的大学的各项具体情况也不是很了解，因而，大学新生在面对一个新的城市、新的学校环境而引发的各种适应性问题也是不容小视的。

1. 自然环境的适应

据某项调查结果显示，大学新生刚入校时，便出现了对环境的不适应，一开始会表现出或多或少的水土不服，而最明显的是不会合理安排自己的生活方式，不会安排自己的经济支出，不习惯集体生活，不适应食堂伙食，独立生活能力差等。同时，在此次调查中，根据相关分析可知，性格内倾者比外倾者存在更多的适应问题，且差异显著。男生的生活自理能力要弱于女生。

【身边事】

小月，大一女生，来自江西，人长得清秀苗条，但个性孤傲。来大学后第一周上课，有三次找不到教室，只好回寝室睡觉。星期天上街逛当地最大商场，看到一件秋装，穿上去很满意，买下来花去了380元，剩下100元作为一个月的伙食费和零用钱，没几天又用完了，只好跟父母要钱。两个月下来第一次洗床上用品，把枕芯和枕套全部浸泡在水里，引起寝室同学的笑话，心里十分烦躁，晚上11点了，独自跑到操场哭泣。

2. 语言环境的适应

操着各种口音的学生在大学校园里必须用普通话交流，但由于部分地区基础教育的薄弱，学生入学时普通话水平不高，这样不仅影响与人交往，更重要的是交往的不利容易伤害人的自尊心和自信心，继而影响到其他更广泛的领域。

【身边事】

小北，山东济宁人，刚入学时一直说家乡方言。慢慢地，会说普通话了，但是经常把“shi”说成“si”，搞得同学们云里雾里，拿他开玩笑。渐渐地，小北不太好意思张口说话了，再加上本身性格内向，于是，每天形单影只，没有朋友。心情也容易郁闷，动辄就乱发脾气。

二、生活的适应

高中生的大部分时间和精力用在学习上，生活上的事绝大多数由父母包办代替，有的家长甚至每天给孩子收拾床被、打洗脸水等。到大学后，生活有了较大的变化，没有了父母、长辈每日悉心的照料，真正的独立生活开始了。

1. 生活自理方面的适应

大学生中，独生子女越来越多，上中学时的学习压力很大，家长们舍不得让孩子们做家务，甚至必要的生活事情都代为处理。有的大学生每周或每月一次把脏衣服、换洗的床单抱回家，让家长洗，平时不洗衣服。也有的花钱请人洗衣服，当然，用的是父母的钱。除此之外，不会收拾房间的，不会自己叠被子的，不会邮寄东西的，甚至有的学生入学半年后还要家长不断提醒什么时间该理发。这些情况一般在集体生活一段时间后，就能逐渐好转。同学间互相影响互相学习，能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。当然，如果家长离的较近又经常给予帮助的话，学生就仍然得不到锻炼。

独立生活能力的一个重要方面体现在对钱的管理上。除了交学费、买学习用品，一般大学新生没有太多“理财”的经验。由于一般家长每月或几个月给学生一次生活学习费用，大学生就要自己独立计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在月初的时间里大手大脚——“过度消费、超前消费”，把后面的伙食费提前花掉。

而且，现在的大学生“超支”现象很严重，赶时髦、讲排场的风气对大学新生也有相当的影响，往往娱乐一次开支就占月生活费的一大半，加上伙食的开销，父母每月固定的汇款就所剩无几，于是以各种名义要求父母追加费用的学生越来越多。

2. 良好生活习惯的适应

对大学新生来说，有如下生活习惯方面的问题。

(1) 不遵守严格的作息时间表。大学里，学生自己可以安排和利用的时间较多，生活内容较为丰富多彩，这和高中生活是不一样的。如果不能妥善计划，生活杂乱无章，就会使人精疲力竭，学业成绩的下降是必然的。

(2) 没有良好的饮食习惯。大学生中胃病患者较多，原因主要有二：一是饮食不规律。很多人早晨起床较晚来不及吃早饭便去上课，有的就索性取消了早饭，有的则在课间饿时随便吃些零食。二是暴饮暴食。学生们主要在食堂就餐，但食堂的就餐时间比较固定，常有学生由于学习或其他原因错过了就餐时间，于是就吃方便面等食品对付，等下一顿吃饭时再吃双份。有个别学生有饮酒的习惯，这不仅影响身体健康，而且也会增加开支。

(3) 缺乏锻炼身体的意识。大学生中因为读书而使身体垮掉的大有人在。近几年，高校中因病休学、退学的人数很多。尽管校方常开展各种体育运动以促进学生增强体质，真正重视身体锻炼的学生却并不多。这与上面所述的没有严格作息时间是有很大的关系的。当然，过度的体育活动也是不利于身体健康的。

3. 业余时间安排的适应

大学生活的内容是丰富多彩的，除了教学活动以外还有多种讲座、讨论会、学术报告会、文体活动、社交、公关活动等，这些对于大学新生来讲，的确是令人目不暇接的。到底对业余生活该做怎样的安排，这很重要。如果完全凭兴趣，随意性太大，就很难有效、充分利用好高校的丰富资源。

比如，新生入学后，很容易被各种各样的社团活动吸引，由于不加选择，新生在第一年内，往往由于参加过多的社团活动而浪费不少时间。

又比如，有的学生最初在大学里有讲座就听，以为这样可以开阔眼界、增长知识，后来才发现由于许多讲座与自己专业相距太远而难以理解，频繁地听讲座又占用了太多的业余时间，影响了专业课的学习。

值得注意的是，一部分大学生常常过多地娱乐，对学业抓得不紧，考试只求60分及格即可，每天玩的时间多于学习的时间。虽然这些人多数能拿到毕业文凭，但因基础知识不扎实，缺乏学术、科研能力，毕业后往往难以胜任本职工作。

【身边事】

小海，大二男生，上了大学生活不能自理，经常是脏衣服攒在一起打包邮寄回家让妈妈给洗。嫌食堂饭菜不可口，人又多，打饭还得排队，索性吃方便面，要么不吃。不爱学习，对社团活动也没有兴趣。于是每天上网通宵，结果导致身体越来越差。最近身体总发热，出汗，喘气都能感觉到热度。校医院医生建议他加强锻炼，他也懒得动，继续通宵达旦地上网。

三、学习的适应

学习是大学生生活中最重要的一部分。大学的教学体制、教学方法都与中学有着明显的不同。能否尽快适应全新的大学学习，直接影响四年的学业，并间接影响以后的工作、生活。心理咨询工作

者发现，大学生心理疾病的一个重要原因就是学业适应不良造成的心理压力和紧张。

大学新生在上大学以前都有一个具体而明确的目标——考大学，为了实现这个目标，他们把大部分的时间和精力都用在在学习上。而进入大学后，学习的方方面面都在悄然发生变化：课程不再那么密集、作业不再那么繁多、老师不再那么常见、考试不再那么频繁、全面使用多媒体、授课方式多样化……学习的诸多方面都在发生变化。面对这一系列的差异，大部分的学生表示经过一段时间的磨砺，基本上能适应大学的学习模式。但仍有一部分大学生表示，他们在学习上仍然不适应。

1. 学习方法的适应

学习方法的适应问题表现为不知道应该怎样学习，学习缺乏计划，不会合理安排课余时间，自学能力差，不能有效利用学校的学习资源，学习效率也不高。一项调查表明，大学生对高校学习的不适应表现为：80.1%的学生不知道在大学里怎样学习；64.7%的学生学习没有计划；50.9%的学生在老师不布置作业时就觉得无事可做；66.5%的学生不会安排课余时间。另外一项调查显示：大学生在学习方法上存在一定的问题，即有些学生采用浅层的学习方法，注重机械记忆，忽视意义学习；不会抓重点，只注重细节，缺乏综合分析问题的能力；相当一部分学生存在自我效能感低、害怕学习失败的紧张心理；过分依赖外部指导，缺乏学习的主动性、独立性，自主学习能力低。

2. 教学模式的适应

中学时，学习基本上都是教师手把手地教，课程少、课时多、作业多。到了大学，课程多、课时少、作业少，老师上课的节奏非常快，现代化的教育手段加快了老师上课的步伐，因而，大部分的时间都得自学。但是，很多大学生缺乏自主性与自觉性。据某项调查显示，59.6%的学生可以适应大学老师的授课方式，78.5%的学生认为可以完成老师布置的学习任务。在学习适应上，有两个特点：第一，性别之间存在较大差异。男生的学习适应性好于女生，女生和男生相比，学习方法适应差、考试容易焦虑，但女生在学习兴趣和学习自觉性方面的苦恼低于男生。第二，独生子女与非独生子女的学习适应能力有所区别。独生子女的学习适应能力普遍较高，在学习上表现出的适应问题少，但是，在学习方法和对待考试上也表现出较非独生子女更不适应的特点。

另外，专业性是大学生学习活动中的一个显著特点。大学生的专业及专业学习对很多刚刚跨入校门的学生来说是很陌生的。但是，专业的定向恰恰在这个阶段就必须完成。一般来说，大学生当初在填报高考志愿时，除少数学生是出于个人志向的主动选择外，大多数学生是在家长和老师的劝慰、参谋和要求下进行的被动选择。这种情况下，进入大学校门后，大学生专业学习和个人志向的矛盾就显露出来了，当大学生所学的专业与自己的个人志向、兴趣大体一致时，学生会感到欣慰、满足与安慰，并由此增添向上的动力；当所学的专业与自己的志向、兴趣不一致时，就会产生苦恼、迷惘、失落之感，直接影响他们对专业知识的学习，从而引发学习问题的产生。

【身边事】

小阳，大一男生，中学时学习成绩优异，备受同学的美慕以及老师和家长的称赞。上大学后，他暗下决心仍要保持一流的学习成绩。由于大学的学习与中学的学习相比，在学习内容和学习方法上都存在较大的差别，而小阳却一味遵循中学的学习方法，尽管他非常努力，仍不能产生好的学习效果，致使在第一学期期末考试时，有一门课程挂了科。他没有想到大学的第一次考试就不及格，这对从未经历过失败的他来说简直是十分可怕的结果。当想到放假回家后面同学异样的眼光和父母的责备，以及今后还有那么多的考试，他感到非常紧张和羞愧。在强大的心理压力下，独自出走，虽然经过家长、同学的寻找，将小阳找了回来，但是他却再也不敢回学校上课，办理了休学。

四、人际的适应

中学时的人际关系相对比较简单，对处理人际关系的能力要求也不高。进入大学后，来自全国各地的学生汇集成了一个社会群体，人际关系的类型和方式发生了很大的变化。远离了父母，其他

各种关系变得非常重要，而大学生又是来自不同的地域，生活习惯千差万别，在交际过程中，不可避免地会出现一些问题。目前，大学生常常因不能处理好自己与同学、老师特别是与异性的关系而感到困惑。本书主编每年都对本校心理咨询中心来访学生的问题类别做统计，排在前三位的必有人际关系困惑，甚至连续若干年，人际关系问题都排在第一位。相信其他高校也有类似的情况。

1. 与老师之间的关系

在中学，学习内容、学习时间和学习计划都由老师安排，学习效果由老师随时检查。而在大学里，班级设班主任，或年级设辅导员，最多与学生一周见一次面。到了高年级，一个月也难见到老师一面，而且老师只把握大方向，具体工作大多由学生自己或班干部组织完成，学生得做自己的老师。

难以适应这种师生关系的学生，表现为事事等着老师决定、安排。保持着对老师的依赖和顺从，缺乏主动性和独立性，老师没安排的课不主动选，老师没指定的书不主动读。这些大学生以完成基本的学分为目的，缺少与教师的主动交往，对自己没有进一步发展、提高的要求。

能够较好适应这种师生关系的学生，则能自己确定学习和发展的目标，自己制订学习计划，自己安排时间表，自己选课，自己检查学习效果，主动找教师征询意见，请教师帮助解决困难，定期向教师汇报学习状况，提出自己的计划与教师共同探讨。

另外还有一类学生，从听命于教师安排、从教师管束中解放出来，一下子接受并喜欢上大学里宽松自由的生活而走向极端：一切凭自己，做事从不与任何人商量，视教师的指导为多余。学习时间的安排也过于随意化，该学习什么不该学习什么全由兴趣决定，或者单单为追求新鲜感觉，忽视知识的整体性，从而导致大学期间所学知识的结构不合理，或者基础不牢固，以致学业发展难以达到既定目标。

【身边事】

小齐，男，计算机专业，认为只要把计算机学好了，将来就不愁找不到工作，所以就一头扎进计算机房，也不去上课，对理论课没有兴趣，觉得听老师讲不如自学。两年时间过去了，他的计算机水平虽有较大提高，有一家公司还同意他一毕业就聘用他，但同时他也接到学校的劝退通知，该生旷课达80%，有六门基础课亮红灯。

2. 与同学之间的关系

许多到心理咨询中心咨询的同学都为处理不好与其他同学的关系而陷入深深的苦恼中，甚至出现了神经衰弱等症状。大学里一个班级、一个宿舍的同学分别来自不同的地方、不同的家庭，他们在许多方面都存在明显的差异。

(1) 思想观念、价值标准的不同。有的人看重能力，有的人看重品行，有的人追求学业上的成就，有的人追求人际关系的和谐，等等。这样，在遇到实际问题时，观点常常发生冲突，行为的倾向性也有不同，争论甚至争吵在大学校园里屡见不鲜，而且大学生的自我意识很强，都想证实自己的观点并坚持自己的立场。

(2) 生活方式、习惯的不同。最明显的是南北方的差异。南方人谨慎、细心，北方人直率、坦诚；南方人含蓄，北方人外露；南方人吃辣，喜食米饭，北方人口味重、喜面食，等等。对于每个人来讲，生活习俗也是千差万别的。有的人外向，整天说个不停，有的人内向，少言寡语；有的人早睡早起，有的人早上不起晚上不睡；有的人独善其身，有的人广交朋友。这样一来，晚上看书的人影响早睡的人休息，爱“卧谈”的人干扰不善言辞的人，爱静的人被朋友多的人搞得烦躁。而每个人的生活习惯又一时难以改变。所以，有相当一部分人因生活习惯相差太大而要求调整宿舍等，严重者导致神经衰弱、抑郁症，有的甚至休学、退学。

处理不好同学关系的人大致有两类：一是过分求全，处处忍让。这种人一味迁就别人，别人对他的他接受，别人不对的他也接受。有了意见也不肯提，怕伤了和气，怕别人对自己印象不好，怕别人“报复”自己。看起来这种人与世无争，与人为善，其实内心里多有压抑，少言寡语、不爱与人

交往、退缩，或者出现少数极端不理智的行为，如伤害他人、自杀等。另一种是过分维护自己，对别人缺少宽容，以自我为中心，言谈举止不考虑别人的利益。这种人在群体中不容易被接纳，常常不受人欢迎，是群体孤立的对象。

【身边事】

我是一个大二女生，我真的是特苦恼，一想到这事就失眠。马上开学了，一想到去学校晚上就睡不着了，还头疼，因为宿舍人际关系处理不好，我都不想去学校了!! 我们宿舍六个人，都来自不同的地方，但是是一个省的。她们五个是县里的，就我自己是市区的，但我从来没有看不起她们!! 我是独生子女，可能是因为我从小生活环境优越导致我有些虚荣，不太能理解人，不能顾及别人的感受，说话太直接总是伤人。可我是个好人!! 跟宿舍其他人的关系处理不好也不是我一个人的错，人人都有毛病! 一开始我们关系还可以，但她们可能觉得我说话太高傲，也有些孤立我，但不是很严重，到了大一下半学期，我跟宿舍的 A，因为一个男同学彻底决裂了，后来又有一个 B，总是跟那个 A 背后说我坏话，我也不理 B 了，上次全宿舍因为 B 生日在外面聚餐，宿舍人她们说让我去，我没去，觉得没必要了，平时又不怎么说话，她生日我还去什么啊。现在跟宿舍的都不是很好，自己独来独往的，我都不想回宿舍! 看见她们就难受，整天自己一人在自习室、图书馆，学累了就自己出去逛街，反正都是自己。我马上又开学了，我该怎么办，我好孤单!!

3. 与校外人之间的关系

适应人际环境也包括与校园外的人建立良好的关系，毕竟当今时代的大学生已非井底之蛙，也不应该每天把自己局限于校园里，应该踏入社会，增强社会适应能力，为将来毕业走入工作岗位积累各方面经验。我们的国家地域辽阔，各地方的风土民情相差较大，离开家乡到异地求学，意味着踏入一个不同的社会环境，怎样坐车、怎样问路、怎样买东西、怎样讨价还价等都得一点点熟悉。否则，时时刻刻都有一种异乡人的感觉，这种感觉影响一个人在新的环境中自如地生活。

【身边事】

小美，大二女生，家里经济条件不好，上大学后便找各种机会打工赚钱，包括发传单、做家教、促销、做钟点工等。最近在饭馆打工，因为一点小摩擦和另外一个员工打架，被老板炒鱿鱼，接近三个月的工资没有支付，很是愤怒。同班男生小涛暑假在建筑工地打工，日期到了，老板却以资金不足而不给开支，小涛两袋空空地回到学校，非常郁闷。得知小美遇到同样的遭遇，两人有同病相怜的感觉，义愤填膺，怒不可遏，却无能为力。

五、经济的适应

前面，我们曾提到对钱的管理，这是经济适应的一个组成部分。另外，经济适应还包括大学生对市场经济的态度，以及勤工俭学的问题等。

如果说上大学前学生不常花钱的话，那么大学生明显地增加了独立支配钱的机会。这就需要对市场有所了解，而了解市场是了解未来社会的最好途径。个别家长害怕孩子过早接触“经济”、“市场”等而影响学业，其实，只要是适当地了解，不过多介入的话，所起到的作用完全是积极的。

近期研究表明，现在的大学生是消费水平较高的群体，常不得不支付越来越多的费用以确保顺利完成学业。随着消费水平的不断提高以及自费生数量的增加，父母能够承担的部分变得越来越多，有些家庭为了孩子上大学而节衣缩食，有的还要借钱。

面对这种现状，大学生大体有三种态度：一是有需要就向家长要钱，较少顾及家庭的实际经济水平；二是节省开支，生活简朴，以对付日益增长的消费；三是选择勤工俭学的方式自己挣钱以补充生活经费，缓解家庭压力。一般勤工俭学的月收入在几十元到几百元之间不等，增加了个人的收入，减轻了家庭负担，同时又锻炼了个人能力，不失为一种好的解决办法。但是勤工俭学会占去一定的时间和精力，若处理不好，容易导致学习成绩不良，影响长远的学业。而且收入增多的一个不

良后果是有的学生过度消费。另外，大学新生刚刚接触社会，缺乏经验，容易上当受骗。这些都是需要注意的问题。

【身边事】

小娜，大一女生，想在课余时间找份工作挣点生活费，看到学校附近有一家“家教中介”，看样子挺正规，有店面，签合同，还要交注册费10元。于是便走了进去，注册成会员后，又交了100元的信息费，中介答应她一定帮她找到合适的家教。不久，便有了一个机会，小娜按照该中介提供的电话号码联系家长，却被告知这家已经找到合适的家教了。按协议，一次不成，中介还将提供其他信息共两次。可她所得到的另外两个信息也是同样的情况。100元中介费就这样打了水漂儿。小娜不甘心，上门找中介负责人理论，遇见好几个和她相同遭遇的同学。负责人说，协议上白纸黑字，退钱不可能。要想继续找家教，得再交100元信息费。

【你知道吗？】

大学新生常有的八种不成熟心理

(1) 进入大学即是进入保险箱、象牙塔。

虽然现在很多媒体都在用不同方式警示着当代大学生要有危机感，但依然有大批同学在拿到高考通知书的那一刻，不禁飘飘然。于是，疯狂地逃课、没命地玩游戏、放肆地谈恋爱，俨然一副要把这12年来受的苦受的罪一次发泄出来。

(2) 这个听不懂，不要紧，以后再补。

有时候我们上课听不懂老师讲的内容，就想着等到考试前再去了解。可是真正到了考试前，才发现是如此吃力。一次内容听不懂，后面的课程就很难跟上了，特别是理科。

(3) 找工作是大四的事情。

其实从进入大学那一刻，我们就该明白自己的定位，对自己的未来有一个大致的规划，然后去开展实施。对于自己想要从事的工作或岗位，你要了解那些工作所需要的技能和经验，在大学里你就可以充分去积累这些资本。比如做行政工作的，可以去考虑考驾照；想做外贸的同学，可以考虑去再选修第二外语；对自己专业不满意的同学可以考虑修双学位，或者选读一些职业技能培训课程。

(4) 讨厌那些活跃人物，懒得去做“干事”。

有些大学新生不愿去担任和竞选一些职务，甚至觉得干事、干事就是帮别人干事，不管是学生会还是班委会成员都是吃力不讨好的事情，不但要经常开会，写总结，做义务劳动，还要忍受其他同学的冷言冷语。

(5) 大学了，就是成年人了，就可以干一切成年人能做的事情。

从小，我们就向往着长大，跨过18岁的门槛，我们走进梦想中的象牙塔，开始有可以自己支配的资金，开始过自己支撑的生活，我们兴奋，我们骄傲，我们长大了。于是，我们可以为所欲为，可以超前消费，可以随便和恋人同居……

(6) 恐惧交往，害怕改变，躲进小楼成一统。

有些大学新生还是保持着以前上课听课，下课温书，课余继续积累知识的状况，不去和他人交流，不去参加任何活动，不去利用大学提供的有效资源发展自己。于是，他们也越来越被人排斥，越来越不被身边的人理解。

(7) 仍用童年天真的眼光去看社会，看世界。

不得不否认，我们提倡真善美，提倡世界是美好的，可是我们要开始锻炼自己面对挫折和忍受社会阴暗面的能力。要明白，这个社会存在很多不公平，而且更要懂得的是，将来踏入社会，比这些更不公、更黑暗的事情可能还有太多太多。

(8) 给自己太多的学习压力而无法自拔。

对于大多数大学生，都是承载着家里甚至更多亲戚朋友的希望，所以他们怕落后，怕挂科。于

是，他们往往不停地学习，报各种培训班，加班加点学习，没有任何娱乐休闲，不给自己放松的机会，最后导致学习压力过大而无法正常工作。

第三节 大学新生的适应调适

心理学家沃尔曼认为，适应的核心是“与环境建立融洽和谐的关系”。大学新生在从中学到大学的转变中，经历了个人与社会环境的全方位改变，因此，其适应也应该是全方位的。

一、环境的适应

如果说入学旅程是大学生独立处理事情的开始，那么入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，则决定了大学新生能否在这个环境中自如地生活、学习。

1. 要尽快熟悉校园的“地形”

有的新生入校后一安排好行李，马上就到校园的各处熟悉情况，例如，了解教室、图书馆、商店、浴池在什么地方，食堂什么时候开饭，如何购买澡票，甚至学校有几个门，等等，都在短时间内了解清楚。这样，在办理各种手续、解决各种问题的时候就会比别人更顺利、更节省时间。与此相反的是，某些大学新生显得非常拘谨，生怕走远一点儿就会迷路，又不好意思开口向别人寻求帮助，最后不得不尽量少走动、少说话，实在迫不得已就跟在别人的后面。

2. 要多向高年级的同学请教

直接向高年级的同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法。一般来说，多数高年级的同学都比较愿意把他们的经验传授给新生，以帮助他们尽快适应校园生活，尽量少走弯路。另外，向自己的同乡请教也是不错的选择。

3. 在班级中担任一定的工作

对环境适应快的大学新生，很快就能成为班级中的核心人物，并担任一定的班级工作。这样与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

【小练习】

大学生活的三个最……

请思考并回答下列问题，与同学们分享。

(1) 进入大学后我最高兴的是：

(2) 进入大学后我最担心的是：

(3) 进入大学后我最期望的是：

二、生活的适应

新生进入大学后，衣食住行等个人生活问题都要由自己处理安排，因此，自主、自立、自律是大学生活的主旋律。同学们应该适应这种生活方式的变化，培养独立生活的能力。

1. 培养生活自理能力

大学新生告别了原来熟悉的一切，远离父母，要自主而合理地处理好个人生活方面的问题，包括学会自己料理床铺、收拾房间，学会洗衣、缝补衣服，学会照料自己，这是新生入学伊始最重要

的一课。

(1) 虚心向他人学习。一切从头学起,不怕失败,不怕别人议论,大胆实践,积极参加集体活动。要明白一个社会现实,靠谁都不如靠自己,无论到什么时候都是适者生存,有能力者才能立于不败之地。所以大一新生要从一点一滴做起,严格要求自己,做一个自立、自理、自强、自爱的人,做一个生理上、心理上、行为上独立的人。

(2) 学会理财。要合理安排“财政支出”,要明确开支中哪些是必需的,哪些是基本的,哪些是可有可无的,根据家庭的经济条件制订“消费计划”,并按照计划执行。不顾家庭的经济状况,超前消费、过度消费,一方面会产生盲目攀比、崇拜金钱、贪图享乐、好逸恶劳等不良生活作风;另一方面也会导致生活没有规律,作息没有保证,娱乐没有节制,抽烟嗜酒,随心所欲,这些都有害于身心的健康发展。

2. 培养良好的生活习惯

生活习惯代表着个人的生活方式,它不仅影响个人的身心健康,而且也对人的未来发展有间接的作用。1972年,美国保健学家毕洛克和布瑞斯洛对7000名成年人5年半的跟踪调查结果显示,具有良好生活习惯的人的平均期望寿命比缺乏良好生活习惯的人高53%。我国有关资料也表明,20世纪80年代人的死亡中,前十位特别是前三位死因中的脑血管病、心脏病、恶性肿瘤,其致病因素与生活方式有十分重要的关系,生活方式这一因素在全部死因中占44.7%。这些事实表明,良好的生活习惯对个人的健康发展是十分重要的。

(1) 形成良好的作息习惯。生活的规律性是身体健康的基本保证,有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,天长日久,能在大脑皮层上形成动力定型,这有利于促进身心健康。因此,大学新生要制订严格的作息时间表,按时起床、锻炼、学习、休息和睡眠。应养成早睡早起的习惯。有的同学习惯在晚上卧谈,天马行空地一谈就是两三个小时,或者上网至深夜,结果第二天上课的时候非常疲惫,根本无心听讲。长此以往,不仅影响学业,还容易引起失眠,甚至引发神经衰弱。大学生的睡眠时间一般每天不得少于7个小时。如果条件允许,午饭后可以小睡40分钟。

(2) 形成良好的饮食习惯。“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少”,是有一定道理的。研究证明:早饭吃好,对维持血糖水平是很有必要的,有利于一天的学习。到了中午,经过一上午的活动,从早饭中得到的能量已经消耗殆尽,而且还要为下午做准备,因此中饭一定要吃饱,才能摄取到足够的热量。而晚上就寝前,吃得过多过足,不利于肠胃的休息和睡眠。此外,坚持合理的饮食结构对身体健康也非常重要,应注意营养全面、均衡,保证足够的蛋白质的摄入,还要多吃蔬菜和水果。

(3) 形成良好的休闲习惯。“文武之道,一张一弛”,学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解紧张的学习生活,还可以放松心情,增加生活乐趣,有助于提高学习效率,有利于增强体质,提高对疾病的抵抗力。这是一种积极的休息。另外,坚持锻炼身体,选择适合自己的锻炼方式,每天坚持锻炼一小时,幸福工作50年,健康生活一辈子。

(4) 杜绝不良的生活习惯。要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏或网络等不良的生活习惯,不流连于歌厅、网吧,远离毒品。要好好珍爱自己。

3. 合理安排课余时间

时间管理能力对大学生的发展具有十分重要的作用。研究发现,大学生时间管理的能力越强,成就动机越强,自尊水平越高,健康状况更好,主观价值感和幸福感都更强。

(1) 学会权衡。对各种讲座、社团活动,要有选择地参加。要有意识地选择那些与本专业和自己发展目标有关的有助于增长知识、开阔眼界、提高能力的活动。要学会自己支配活动时间,不能让活动时间支配自己。要善于兼顾学习、生活的各个方面,除了保证学习时间外,还要安排好体育锻炼、业余爱好、休息和社交活动等的时间。这样既可以保证学习任务的完成,又能排遣烦扰、愉

悦性情，促进自己全面和谐地发展。

(2) 提高单位时间的利用效率。人的身体状态、工作效率在不同的时间是有周期变化的，即人们常说的生物钟。一天之中，早晨 7 点至 10 点和晚上 7 点至 10 点之间，是人们头脑比较清醒的时候，在这段时间安排学习，往往会收到事半功倍的效果。而在中午 12 点左右和下午 4 点前后、夜晚 1 点左右，身体一般处于低潮，容易疲惫，这段时间可以用于休息、睡眠、娱乐或锻炼。

(3) 善于捕获“时间的窃贼”。时间管理学研究发现，时间往往是被下述十大“窃贼”给偷走的：找东西，懒惰，时断时续，一个人包打天下，偶发延误，惋惜不已或白日做梦，拖拖拉拉，对问题缺乏理解就匆忙行动，消极情绪，分不清轻重缓急。此外，大学生时间管理中其他常见的“时间窃贼”还有：承诺太多，夸夸其谈；门户大开，迎来送往；交友繁杂，应酬过多等。根据上述情况，按照影响你时间利用的大小来排序，你就可以知道你的时间是怎么溜走的，然后有针对性地填堵时间的漏洞。

【小练习】

我的时间馅饼

这儿有一张没有馅的饼，代表一天 24 小时的生活。首先，让我们来看看你怎样使用你的时间。请你根据自己的情况，先把自己通常一天的实际生活时间计算一下，然后根据时间比例，填写在生活馅饼图（见图 3.1）上。以下的项目供你参考。

(1) 睡眠；(2) 上课；(3) 课外阅读；(4) 社团活动；(5) 锻炼身体；(6) 社会实践，如打工、做志愿者等；(7) 上网；(8) 谈恋爱；(9) 做作业；(10) 其他。

你对你目前使用时间的情况满意吗？为什么？

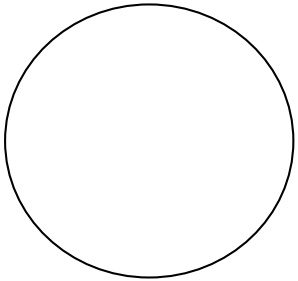


图 3.1 生活馅饼

在你理想中，应该怎样使用时间？现在再画一个你理想中的“生活馅饼”（见图 3.2）。

你能不能采取行动来改变你目前的“生活馅饼”，使它更接近你理想中的“生活馅饼”？

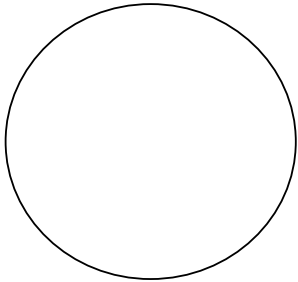


图 3.2 理想中的“生活馅饼”

三、学习的适应

学习是大学生活的主旋律。如前所述，大学与高中的教学目的、教学内容、教学方法等方面都存在着明显的差别，如何尽快适应大学的学习生活，是每一个新生需要注意解决的重要问题。

1. 尽快熟悉学习环境、适应学习氛围

在入学之初，新生要迅速熟悉学校可利用的一切教学设施，如教学楼、科技楼、图书馆、多媒体教室、实验室、复印室等。大学的教学内容所包含的信息量大，单凭教材课本是远远不够的，必须通过多种渠道，充分利用现代高科技教学手段来获取知识，提高学习能力。有些同学由于缺乏这种意识，以致上了几年大学，还不知道如何利用图书馆和互联网来查找自己所需要的文献资料，限制了自己的知识面，也造成了教育资源的浪费。

2. 树立新的学习观念

(1) 突出满足专业需要。要学会有针对性地学习,根据自己的专业方向,选择那些与专业目标一致的、符合自己兴趣爱好的、能提高人文素质的有益知识来学习,并且要学会触类旁通。这样,既可以避免浪费宝贵的时间和精力,又可以有效地培养自己的特长,成为一个学有所用的人。除了确定的专业特长之外,所有大学生都要加强计算机和外语的学习,以适应社会发展的需要。

(2) 树立终身学习的观念。随着知识经济时代的到来,科学技术发展突飞猛进,知识的积累和更新越来越快,因此大学生不可能凭借在学校学的知识就能满足社会飞速发展的要求,必须不断地学习,不断地更新自己的知识结构,适应工作的需要。学习的过程不是随学校生活的结束而结束,而是会伴随着人们的一生。人们需要终身学习,终身受教育。在大学学会怎样学习,就会为将来走向社会的终身学习打下良好的基础。

3. 确立大学阶段新的目标

大学阶段确立的目标会对以后的发展产生不可估量的影响,因为它与人的基本素质的完善有着密切的联系。高尔基说:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快。”如果说高中里的目标比较单一、简明,包含较多的个人幻想成分的话,那么大学里的目标就应该更深刻更长远,包含更复杂的社会因素,应该更好地把个人愿望和社会需要统一在其中。也就是要认识到:我适合干什么,社会需要我干什么,我想干什么。

(1) 了解学校制定的培养方案。了解本专业必须具备的基础知识和基本技能,了解本专业的培养方向和培养方法。在此基础上,对自己各方面的能力进行正确的评估,了解自己的特点、特长、兴趣所在,决定自己将向哪个方面发展。

(2) 学习目标要长短结合。学习目标要既有远期的目标,也有近期的目标。近期目标是在远期目标的基础上制订出来的,通过一个个近期目标的实现,可以体验到目标实现的喜悦,鼓足干劲去追求更高层次的学习目标,进而可以循序渐进地接近远期目标。

(3) 学习目标的确立应符合社会需要。学习的最终目的是未来服务于社会,使自己的学识得到社会的认可。因此,大学生学习的知识和技能应该是实在、实用、新颖的,要适应时代的发展,为社会所需要。基于这一点,在制订学习目标时,要立足于当前,着眼于未来,精心构建自己的知识和能力体系。

4. 调整学习方法

作为当代的大学生,要圆满完成学业,就必须在大学期间探索出一套符合大学学习要求,又适合自己各方面条件的科学的学习方法,养成良好的学习习惯和学习心理。

(1) 确立科学的学习计划。首先,学习计划应根据自己的学习情况、生活习惯来制订。每个人的学习情况是和别人不一样的,别人告诉你的方法是很难完全套用的,只能起到一个借鉴作用。

其次,学习计划要定时定量。定时学习即一定要保证每天必要的学习时间,到了学习的时间就要马上学习。长时间地使用大脑,会导致大脑疲劳,因此学习时间要注意不能排得太满,要留出一部分机动的时间进行体育锻炼等活动,这样不仅可以使大脑得到休息,还可以提高自己多方面的能力。

最后,学习计划的实施要落到实处。在执行计划的过程中,要有毅力和耐心,不要轻易给自己找借口放弃。可以试着把计划列成表格贴在自己常能看到的地方,时时提醒和约束自己。要相信自己一步一步一个脚印,预定目标就会实现。

(2) 培养自学能力。自学能力主要包括:确定学习目标,制订学习计划,安排学习时间,独立完成作业,检查学习效果,查阅资料、检索文献等。在学习中,敢于质疑,不唯上,不唯书,培养求知、求真、求实精神,积极探索客观事物发展变化的规律。能否养成自学的习惯不仅关系到能否很好地完成大学学业,而且还会影响到毕业后能否不断地吸取新的知识,创造性地开展工作。

【小练习】

学习经验分享

首先，请同学们每人至少写出自己在学习中存在的一个问题，一条经验，越多越好。

其次，每6位同学就近组成一个小组，每个同学在小组中交流自己的经验和问题，共同分享经验，并讨论每个同学的问题解决方法。

最后，每个小组派1名代表总结小组同学的学习经验、问题及解决问题的方法，在班级内交流，大家共同分享活动成果。

四、人际的适应

人际关系和谐是一个人的心理健康水平和社会适应能力的综合体现，也是现代大学生健康发展的前提和综合评价指标。新生往往由于缺乏交际经验，很容易在处理人际关系时出现问题，产生心理负担，影响正常的学习和生活。应如何处理好人际关系呢？

1. 师生关系

在处理师生关系上，对老师尊敬、真诚、主动、热情、信任是良好师生关系的基础。新生要确立好自己的学习和发展目标，制订好自己的学习计划，自己检查学习效果，当出现问题时能主动找老师征询意见，请老师帮助解决困难，能主动向老师汇报学习情况，提出问题与老师共同探讨。一个好的学生，要能够经常与老师进行交流和沟通，能够主动、及时、出色地完成老师布置的各项任务。师生关系处理得好，不仅有利于学业的进步，也有利于我们感受到师长的关爱和温暖，有利于我们感受到社会的尊重。

2. 同学关系

人际关系中适应问题最多的是同学之间的关系。大学生在基本摆脱了家长、老师的倚赖后，生活的主要场合转移到宿舍和教室。能否与朝夕相处的同学，尤其是与本宿舍同学建立良好的人际关系就成了一个关键问题。

(1) 相互理解，学会宽容。要理解每个人的生活习惯和价值观念，如果与别人生活在一起，就要连同他人的生活方式一同接受，适应彼此的生活习惯。学会宽容是处理宿舍关系的一项重要原则。当然，宽容是有原则的，对于不良品行和不良习惯就不能听之任之，否则就是纵容。如有的人习惯深夜在宿舍外放看电影、听音乐，或酗酒、喧哗，或随便占用你的东西，就不能置之不理，要委婉提出意见，维护共同的和谐的生活空间。

(2) 求同存异，善于沟通。要主动与人交往，开放自己，积极参加集体活动，而不是封闭自己。在与同学相处过程中难免会发生争执、矛盾，这是很正常的现象。关键是要学会化解矛盾，而不是激化矛盾。年轻人都有着朝气蓬勃、奋发向上、积极进取的共同特点，在出现矛盾时，要善于从分歧中找到共同点，学会求同存异，加强沟通，彼此开诚布公，切忌相互猜疑、心存芥蒂。

(3) 转变角色，学会承担。人在不同的环境中要扮演不同的角色。拿大学生来讲，在家庭中的角色是父母长辈的掌上明珠，一旦到了学校其角色就是学生，在宿舍中则应以一名普通学生的身份来要求自己，享受应有的权利，主动承担应尽的责任和义务，学会关心他人，热心公益劳动，乐于给予和奉献。只有这样，大家才能友好相处。这种角色的转变，除了依靠自觉之外，还应制定相关制度加以调整，规范个人日常行为。

(4) 互助互爱，彼此尊重。宿舍就是大学生的第二个家庭，在这里大家要共同度过几年的时光，彼此之间如同兄弟姐妹，应学会相互帮助、互相关爱，尤其是当其他同学遇到学习困难、经济困难或出现情感问题与身体不适等需要帮助时，要及时伸出援助之手。同学相处是一种缘分，走到一起不容易，要注意彼此尊重、互助互爱、友好相处。

(5) 掌握一些交往技巧。要善于悦纳他人，悦纳他人的前提是认同他人，当然，认同并不是接

纳一切。要学会赞美他人，赞美是对人类行为的一种激励和鼓舞，任何人都希望得到他人的认同和赞赏，从而证明自己的价值。人本主义心理学家罗杰斯说过：“赞美人和爱人以及被人赞美和爱都能极大地提高和丰富生活”。要学会批评他人，批评的艺术建立在知人、理解人的基础上，一般来说，批评可以遵循以下原则：对事不对人、情理并重、将心比心、不全盘否定、留有余地。

【小练习】

走出舒服圈

心理学中的一个概念叫做“舒服圈”，意思是所有人都活在一个无形的界线里，其中有自己熟悉的环境，与认识的人相处，做自己会做的事。总而言之，在界线内的我们感到很舒服。反之，当走出界线时，我们会感到不舒服，很自然地想要退回到界线内。这个界线内的部分就是一个“舒服圈”。

下面我们一起来做一个练习。请你们自然地十指交叉相扣约5秒，然后以相反的位置十指交叉相扣约5秒，感受和之前动作不同的地方。恢复垂手状态。请你们随自己的习惯自然地绕手，然后再以相反方向绕手，感受和之前动作不同的地方。恢复垂手状态。

请思考：第二次的十指相扣和绕手有什么感觉？为什么有这种感觉？改变习惯可能吗？什么因素可协助改变？在生活学习中，有哪些情况要求我们打破自身的舒服圈？如何拓展我们的舒服圈？

五、经济的适应

大学生几乎都感受过高额教育费用给自己带来的经济压力，尤其是家庭贫困的大学生更是感受到强大的压力。很多贫困生、特困生靠父母借钱上大学，其经济压力可想而知。经济压力过大，会引发身心问题，影响正常的生活、学习和交往。

1. 合理消费，节约开支

大学生应该对花费项目进行分析，只花该花的。每个人的实际经济情况不一样，条件好的同学没有必要摆阔炫耀自己，条件不好的同学没有必要自卑和盲目攀比，只要合理消费，注意节约开支，多数同学就不会有太大的经济压力。当然，也不能为了省钱而过于节衣缩食，影响自身健康。有的贫困生一天吃两顿，吃饭不买菜，结果造成营养不良。

2. 申请助学贷款或特困补助

为了解决贫困生上学的经济困难，国家建立了对于贫困生国家贴息的助学贷款制度，贫困生可以在生源地办理每年不低于6000元的助学贷款，贷款可以等学生大学毕业后偿还。与此同时，国家还设立了贫困生助学金制度，相当一部分贫困生可以获得国家下拨的每年1000元、2000元、3000元不等的贫困生助学金。

3. 争取获得国家奖学金

目前我国正在推行国家奖学金制度。对于学习成绩优异的大学生，国家奖学金奖励标准每生每年8000元；对于学习成绩优异、家庭生活贫困的大学生按比例发放国家励志奖学金，国家励志奖学金奖励标准每生每年5000元。只要刻苦学习，取得优异成绩，就有机会获得这笔奖学金。与此同时，学校也设立了品学兼优学生的校内奖学金。

4. 勤工俭学

勤工俭学是指大学生在学习的同时，利用课余时间打工挣钱，以解决上学经费的不足和锻炼个人能力的一种劳动方式，包括以下多种。

(1) 协助老师搞研究。这是名副其实的“助教”，可以利用自己的专业和专长来赚取一定的劳务费，这种办法虽好，但机会较少，毕竟大学生科研能力还不能普遍达到一定的水准，所以，这只能是个别高材生的一条途径。

(2) 做家教。这是一种最普遍的做法，很多大学生都愿意选择这一方式，因为它风险小，对学习的影响不大，又能学以致用。做家教应考虑到自己的能力与特长，不能误人子弟。一旦做了家教

就应尽职尽责，同时要掌握一些心理学、教育学的知识，力争做一个合格的“老师”。

(3) 临时打工或兼职。利用寒暑假，可以到企业和公司打工；利用零散的课余时间，做一些兼职，如导游、导购、餐厅服务员、市场调查、商品推销、家政服务等。但在社会上打工，要注意加强自我保护意识，防止上当受骗。

(4) 经商。有些学生，尤其是工商管理专业和计算机软件设计等专业的学生，自己租门面开办小公司，自己当老板。这种情况耗费的精力大，处理不好，往往影响学业的完成。

(5) 校内勤工俭学。一般学校都会为贫困生提供一些勤工俭学岗位，例如在食堂、图书馆、后勤部门做些辅助性和服务性的工作，或者为校外单位相关活动提供服务。这种形式，既不影响学业，也有安全感。

需要注意的是，勤工俭学要处理好学习和解决经济压力创收之间的关系，不要影响了学业，也不要因此而累垮了自己的身体或受社会不良风气影响而误入歧途。

【你知道吗？】

大学生的主要任务——“四个学会”

联合国教科文组织把大学生的主要任务界定为“四个学会”：学会做事（learn to do）、学会做人（learn to be）、学会与人相处（learn to be with others）、学会学习（learn to how to learn）。

1. 学会做事（learn to do）

学会做事是指用一种善始善终的态度认真地对待和处理各种事务，坚持不懈并力求完善。很多学生做事只注重其中的某些“有意思”的环节，而不太注意那些需要默默无闻地工作的环节，殊不知这样是做好不好事情的。

2. 学会做人（learn to be）

学会做人是指建构符合道德的价值体系，并承担个体的社会责任，热爱生命并感激生活的给予。学会做人还意味着除关注自己之外，还有对亲情和友情的看重，与亲朋好友之间的密切联系，对父母的关心和体贴，并承担应尽的义务，是“做人”本来的含义。

3. 学会与人相处（learn to be with others）

为了更好地发挥自己的潜能，人们需要得到周围环境的支持和帮助，至少不应该受到别人有意的阻挠。而良好的人际关系是营造个人工作和生活环境的必要前提。即使彼此不能成为朋友，也至少需要有一种相互尊重的关系，这是成人的人际关系的最大特点。

4. 学会学习（learn to how to learn）

学会学习是当今时代的总体要求，也是大学学习的改变所在。大量的知识需要在实际工作中不断学习和掌握，因此大学中对知识的掌握只是学习的一部分，更重要的是要学会学习的方法。学会如何学习不仅是大学学习的目标，也是未来胜任工作的关键。

拓展阅读

大学生生活琐忆

——李开复

破灭的哈佛、法律、数学梦

上大学前，我的梦想是做一个哈佛人。我有这样一个梦想，一是因为那个笼罩着哈佛大学的光环，也因为我一直把学习法律当作我的目标，并把学习数学当作我的“后备”，而哈佛的这两个专业都是全美最好的。1979年的4月，一封拒绝信打破了我的这个梦想。至于原因，我估计是因为我的SAT英语成绩太差了，只有550分（如果当时有新东方，可能就不是这个结局了）。

在申请大学的时候，我清楚地知道自身条件有不足，不能保证一定能上哪所大学，所以我一共

申请了 12 所学校，这样，我觉得才能把主动掌握在自己手里。回想当时，我的老师们可能都快恨死我了，因为申请大学的材料中需要有老师给学生写的推荐信，而对我，他们要一下子写那么多份（当时没有电脑，每封推荐信都需要老师亲手写成）。

最后，我进入了哥伦比亚大学，这是一所很好的学校，法律系和数学系也很有名。哥大给学生很大的发展空间，允许学生学习的课程范围很广。我在大一的时候，大部分时间都在学美术、历史、音乐、哲学等专业的课程，接触了很多东西，我觉得这是找到自己兴趣的机会。直到今天，我还记得哲学系的一个老教授说的话：“知道什么是 make a difference 吗？想象有两个世界，一个世界中有你，一个世界中没有你，让两者的 difference 最大，这就是你一生的意义。”

再来说说我的哥大法律梦。当时，我主要学的是“政治科学（political science）”，属于一种“法学博士预科（pre-law）”的专业。但是，上了几门“政治科学”的课后，我发现自己对此毫无兴趣，每天都打不起精神来上课，十分苦恼。其中一门课实在太枯燥，我基本上每堂课都在睡觉，唯一的选择是在教室里睡还是在宿舍里睡。睡到学期过半后，我的平均成绩勉强够得一个 C，我赶在限期的前一天把这门课退掉，才避免了因为平均分不到 3.0 导致助学金被取消的灾难。

我向家人提起学习法律的苦闷时，他们都鼓励我转系。姐姐说：“你不是高中时就把大二的数学读完了，还得了全州数学冠军吗，怎么不转数学系？”但是，这又让我碰到了我的第二个苦恼。进入大学后，学校就安排我加入了一个“数学天才班”，那里集中了哥大所有的数学尖子，一个班只有七个人。但很快，我就发现我的数学突然由“最好的”变成“最差的”了。这时，我才意识到，我虽然是“全州冠军”，但是我所在的州是被称为“乡下”的田纳西州，而当我遇到了这些来自加州或纽约的真正的“数学天才”，我不但技不如人，连问问题时都胆怯了，生怕我的同学们看出我这个“全州冠军”的真正水平并不怎么样。这么一来，我就越来越落后，到今天我对这门课还是“半懂不懂”（这又是一个“沉默不是金”的证明）。当我上完这门课后，我深深地体会到那些“数学天才”都是因为“数学之美”而为之痴迷，但我却并非如此。一方面，我羡慕他们找到了最爱；另一方面，我遗憾地发现，自己既不是一个数学天才，也不会为了它的“美”而痴迷，因为我不希望我一生的意义就是为了理解数学之美。

就这样，我与我向往的哈佛、选择的法律、自豪的数学一一挥别。

因为懂计算机成了校园里的牛人

失去了哈佛、法律、数学，我的未来之路将往何方？幸好还有计算机。其实，我在高中时就对计算机有很浓厚的兴趣。高中时我很幸运，学校就有一台古董的 IBM 机器，当时是 1977 年。大一时，我很惊讶这么好玩的东西也可以作为一个“专业”。于是我选修了一门计算机课程，得到了我进入大学后的第一个“A+”。除了赢得老师、同学的赞扬，我还感觉到一种震撼：未来这种技术能够思考吗？能够让人类更有效率吗？计算机可能有一天会取代人脑吗？解决这样的问题才是一生的意义呀！

大一期末，我找到了一份工作，是在计算机中心打工，他们会按时间付点钱给我作为酬劳，虽然不多，但也是一种鼓励。同学们如果谁有什么计算机方面的问题都会来找我解决，而且当时“会计算机”在学校里是一件很时髦的事情，大家都觉得这个人太 COOL 了。

当然，我也做了很多无聊的事情，比如做程序去猜别人的密码。那个时候，大家还不知道密码是可以被破译的，当我“黑掉”别人的账户以后，就用他的名义发一些恶作剧的信。有一次，我用一位男同学的账号在 BBS 上发表了一个“单身女郎征友”的启示，害他莫名其妙地收了一堆情书。这位同学现在也在北京工作，估计他到今天还不知情，下次见到他我一定要记得告诉他，那个启示是我发的。

当时，哥大法律系在全美排名第三，而计算机只是新设的一个专业，如果我选择计算机这个基础不是很厚重的专业，前途看起来并不很明朗。如果选择法律系，我的前途大概可以预测到：做法

官、律师、参选议员等。因为在我之前有很多范本，我可以照着规划。而选择计算机专业，我甚至连将来要做什么都想不出来，当时也没有软件工程师这种职业。但是，我想的更多的是“人生的意义”和“我的兴趣”（做一个不喜欢的工作多无聊、多沮丧啊！），并没有让这些现实就业的问题影响我。于是大二时，我从“政治科学”转到“计算机科学”。当时，一个物理系的同学开玩笑说：“任何一个学科要加‘科学’做后缀，就肯定不是真的科学。看看你，从一个‘假科学’跳到另一个‘假科学’，跳来跳去还是成不了科学家。”

每天两毛五，游戏打到 9999

我还有一个一般人不知道的“专长”：打电子游戏在学校是 NO.1——没人打得过我。以前的电子游戏比现在简单多了。我常玩的一种游戏叫做 Space Invader，屏幕下面有四个堡垒，可发射子弹，上方是很多妖怪，需要把他们一一击中。那个时候的游戏机很“笨”，妖怪不是很快地飞来飞去，只是在慢慢移动。这种游戏投币才可以玩，每次两毛五，而我没什么钱，一天两毛五对我来说也不是个小数目，所以每天我只带两毛五去玩，上完课去打一次或两次。

这么弱智的游戏，有挑战吗？有！机器中的分数设置只有四位数，最高分数是 9999 分，之后再得分就会自动回 0。而且，每个妖怪的分数不一样，有的是 1 分，有的是 3 分，有的是 10 分，所以当打到接近 9999 时，你就要小心计算了，因为如果错打一个，超过了 9999，就会回 0，得从头开始了。为了保持我的记录每天都是最高分，我不会像其他人那样瞎打一通，而是一边打一边计算自己的分数，打到 9999 分就自杀，不玩了。这样，游戏就很有难度了。而且我刚开始不可能打得很好，需要一次次练习，这也是很大的“投资”。

最后，我每天两毛五的结果几乎都是 9999，已经练到炉火纯青了。我每次都把名字的缩写 KFL 写上去，让后面来玩的人都会看到这个记录，知道谁是最高分，这还是很有成就感的。当时玩游戏的学生很多，甚至还要排队，我若去的话大家都会说：“看，高手 KFL 来了！”

我在高中时很守规矩，从不玩这种游戏，到了大学，一下子没有了家长的约束，比较自由，于是才开始玩游戏。回头想想。当时的我还是很幸运的，因为这些游戏不够精彩，没有让我真的沉迷下去，每天我只是花两毛五，放松 20 分钟。当时如果有什么“魔兽世界”、“CS”，说不定我就会沉迷网吧，毁了一生。

就这样，我打了一个学期的游戏。又是什么使我脱离了电子游戏的“魔掌”呢？是桥牌。我是在高中时跟朋友一起吃午餐的时候学会打桥牌的。进大学后，我参加了桥牌俱乐部，发现玩法不同了：大家都拿同一副牌，这样就可以比赛，看谁打得最好。那时，也许因为中国人的“排队心态”作祟，我特别喜欢参加桥牌比赛，目的就是想得第一。刚进大学的时候，我为了得第一就非常幼稚地找了一个老先生老太太聚集的“桥牌俱乐部”打，打了一段时间后觉得似乎该换一个地方了，不然除了常挨老太太白眼之外，牌技还越来越差。当时，许多地区都有桥牌比赛，于是我和我的桥牌搭档就搭车到比较远的地方去比赛，还去常春藤学校比如耶鲁、哈佛去比赛，或去参加全美的比赛，这样一来我们得了不少奖牌、奖杯。我的一个桥牌搭档，后来参加了“百慕大杯”（类似于足球的世界杯的一个桥牌比赛），得了全世界第三名。他后来成为一名职业桥牌手，日子过得很舒服。我有时会跟人开玩笑地讲：“要是我当初一直打下去，或许在桥牌领域也能有所成就呢！”

也许，有人觉得打桥牌和打电子游戏没什么差别，其实差别非常大：桥牌可以培养逻辑思维能力，也可以锻炼人际交往能力。不过，我在大一时过于沉迷桥牌，一星期打 30 小时，这么一来就严重地影响了我的学业。

因为打电子游戏和桥牌，我大一时的成绩只有 3.26。但是自从找到我的最爱——计算机之后，我突然感觉对学习有了相当浓厚的兴趣。每次老师发了编程的习题后，我晚上不睡觉也要把它做完（虽然老师给了一个星期的时间）。那时，我不再想拿桥牌第一，而更想做计算机第一。在这样的兴趣驱动下，我在大二、大三、大四时的成绩都是满分 4.0，这样才补救了大一的贪玩，使我最后得

以从计算机系以第一名的成绩毕业。

打工过程中发现别的世界

我读大学期间，靠家里资助差不多有两年时间，后来我就没跟家里要钱，靠自己打工挣钱完成了学业。我家在台湾虽然算是小康，但按美国的标准衡量，还是付不起大学学费。当时，学校会给这样家庭的学生提供打工机会，通常的做法是这样：学费的三分之一是学校“给”你的助学金，另外三分之一是学校“借给”你的贷款，还有三分之一需要自己打工挣（这种提高学费，但是人人读得起大学的模式挺好的，值得现阶段的中国大学学习）。

打工是大学生学习的良机。我比较幸运，有比较多的打工经历。

刚开始打工时，我什么也不会做，那就只能去做家教了。后来在计算机中心实习。在这里的兼职就有了很大改变，我可以得到很大权限，做很多事情。到了暑假，我也跟一些公司做一些计划，写点程序，最有意思的就是写了一个称钻石重量的程序。当时是1980年，我大一的暑假。

大学总共三个暑假，大一大二之间的那个暑假我在计算机中心打工，大二大三之间的那个暑假除了在法学院打工，就是在高盛打工，而给我介绍工作的人是我打桥牌时认识的。桥牌比赛后，我们聊得比较投机，他们就说，既然你是学计算机的，为何不来这边试试？面试的时候很有趣，因为企业里有一些很敏感的信息，他们会用测谎机对面试者进行测试，我之前没有见识过测谎机，虽然自己没做过什么坏事，但还是有点紧张。

一开始，面试官问：“你有没有酗酒？”

“没有。”

“有没有吸毒？”

“没有。”

“有没有盗用过公款？”

“没有。”

“有没有赌博？”

“没有。”

“确定没有吗？为什么你的心跳突然加速了？”

当时我正在想：桥牌算不算赌博？我确实有几次和同学玩桥牌时，下了小小的赌注。然后他继续追问：“你为什么心跳这么快？你一个礼拜输多少钱？1000？500？”我赶紧解释说：“只是打桥牌时和同学玩玩。”他又追问：“真的吗？请讲实话！”——很严厉的口气。我心中暗叹：真是太可惜了！难道我就因为打桥牌断送了这样一份很好的工作？没想到面试官最后却跟我说：“你的人品非常优秀，准备上班吧！”原来，因为这个工作可以接触相当多的敏感数据（例如高盛即将推荐的那些股票），他们怕暑期工拿这些数据去发财，所以他们必须吓唬吓唬每个申请者，这样才能发现品行不好的应聘者。

高盛是个很好的企业，里面的员工都很优秀，在那里股票分析师们每天穿得西装笔挺跟客户见面。但他们都不太懂计算机，很多数据还需要手工计算。为了从繁重的计算工作里解脱出来，他们希望我帮忙处理一些工作。那些按照他们的经验认为我需要做一整天才可以完成的工作，实际上利用计算机程序我大概花了一个小时就做完了。利用其余的时间，我在那里学了不少投资、管理方面的知识。

除了打工，大学生社团活动对成长也很有帮助。我今天非常遗憾在大学的时候没有参加任何社团活动（除了桥牌社之外）。虽然我在读高中时，参加了很多社团，非常活跃，有很多参与社会工作的良好记录：学生会副主席、创业三次……经历非常丰富。但那时，这些事情我都是强迫自己去做的，只是为了在申请大学的时候履历表上多一行字。现在回头想想，我从中得到的最宝贵的东西是与人相处的能力，而不是大学申请表上的那行字。

一起做蛋糕、吃蛋糕的好朋友

到大学后，我突然发现自己“跟人打交道很有压力”。当时中国学生不多，也没有专门的华人圈子（当然，现在想想有了这样的圈子也未必好）。有时候，当我走进一个 party，看到大家在那里聊天、喝酒、开玩笑，就这样发散式地交流，我总觉得走过去面对一个不认识的人很难张嘴。所以去了几次新生的 party 之后，我反问自己怎么会变成这样子，连嘴都张不开了？我曾努力地想与人说话，但又担心没有人听我讲。而且每次大家都很分散，三三两两地在一起交流，我站在那里总觉得很无聊、很孤单，不知道怎样才能融入这么一个松散的交流中去。于是，我慢慢地就退出了，自我封闭起来，不再参加 party，也不交朋友。当时，我能交到的朋友就是打桥牌、玩电子游戏时遇到的朋友，还有我的室友（关于这点，现在回头想想，当时真不该让自己退缩。后来当我读博时、工作时，慢慢发现社交能力还是很重要的，可惜上大学时没有好好锻炼，只好后来补上这堂课了）。

上大学时，我们一个宿舍 4 个人，每两人共用一间卧室。我跟我的室友关系很好，他出身工人家庭，常跟我讲他的成长过程，我也会讲一些我的事情。我们一直是好朋友，直到现在他也常打电话给我。

那时，我在计算机中心打工，我会帮他参谋作业该怎么做；而他在厨房打工，这样就可以给我带一些好吃的食物回来分享。有一次学校放春假，他说：“我们厨房剩下来 25 千克奶油芝士（cream cheese），反正也要扔了，不如我们拿来做什么蛋糕怎么样？”我说：“好主意啊！”我们俩的家庭都不是很富裕，为了省钱都没有回家度假，毕竟飞机票很贵。于是，我们就计划用这些芝士做 20 个蛋糕，这样就可以天天吃蛋糕，省出假期的饭钱了。

打定主意，我们两人开始忙活起来，但没过多久我就开始后悔这个决定了。因为 25 千克的芝士根本没办法用普通的搅拌器来搅，我们只好把原料倒进一个大桶里，每人拿一个棍子使劲搅，一搅就搅了四个多小时，胳膊都累酸了。更让我后悔的是，当我们开始每天吃同样的奶酪蛋糕后，感觉总有消灭不完的蛋糕在等着你。吃到最后，我们已经到了看都不想看到蛋糕、提也不想提起“蛋糕”这两个字的地步。直到七八天后的一天，他突然对我说：“开复，天大的好消息！”我问他是什么，他说：“剩下的蛋糕发霉了！”那天，我们俩坐地铁到唐人街最便宜、菜量最大的粤菜馆，叫了六道菜为蛋糕发霉庆祝。

后来好几年我们都没有再吃奶酪蛋糕。但多年以后，每当见面，我们总是开玩笑说，一起去吃东西吧。吃什么？吃奶酪蛋糕啊！哈哈！

就这样，蛋糕会发霉，但源于蛋糕的友谊却是异乎寻常地长久。

心理测试

大学生适应性量表

本量表的测量内容是关于大学生学校适应的不同方面，每项后面的 5 个数字，分别代表与你的实际情况相符合的不同程度，每个数字将对应的符合度为：1 很不符合；2 不太符合；3 不能确定；4 有点符合；5 非常符合。请注意，每个项目只能选一个数字，不要多选和漏选！完成本量表大约需要 30 分钟，请不要做过多的思考，也无需和别人讨论。

项 目	符 合 度				
*1. 我对大学的学习感到无所适从。	1	2	3	4	5
*2. 我感到周围的人难以相处。	1	2	3	4	5
*3. 我和异性同学相处得不好。	1	2	3	4	5
*4. 我觉得自己还没有作好进入社会的准备。	1	2	3	4	5
5. 我能独立地处理日常事务。	1	2	3	4	5

*6. 周末我常常觉得没事可做。	1	2	3	4	5
*7. 我经常感到身体乏力, 不舒服。	1	2	3	4	5
*8. 我时常无理由地郁郁寡欢。	1	2	3	4	5
9. 我对自己上了这所大学感到高兴。	1	2	3	4	5
10. 父母不在身边, 我也能够照顾好自己。	1	2	3	4	5
*11. 我从没有考虑过以后的就业问题。	1	2	3	4	5
12. 我参与了很多大学里的社会活动。	1	2	3	4	5
13. 我能很快化解与他人的矛盾冲突。	1	2	3	4	5
*14. 我无法适应大学教师的授课方式。	1	2	3	4	5
*15. 我不知道以何种方式与大学老师相处。	1	2	3	4	5
*16. 我很难加入到别人的讨论中去。	1	2	3	4	5
*17. 我从不关心学习以外的东西。	1	2	3	4	5
18. 我有明确的就业意向。	1	2	3	4	5
*19. 我常打电话向家人诉苦或求助。	1	2	3	4	5
20. 我很喜欢校园里的自然环境。	1	2	3	4	5
*21. 我很容易生气。	1	2	3	4	5
*22. 我总是没精打采。	1	2	3	4	5
23. 我对大学里的课外活动感到满意。	1	2	3	4	5
*24. 我不敢单独上街买东西。	1	2	3	4	5
*25. 我不知道自己适合从事哪方面的工作。	1	2	3	4	5
*26. 我只在乎自己的学业成绩。	1	2	3	4	5
*27. 大伙儿讲话时, 我时常躲在后面。	1	2	3	4	5
*28. 在考试前, 我不知道该如何着手复习。	1	2	3	4	5
*29. 我现在还没找到自己较为满意的学习方法。	1	2	3	4	5
30. 我在大学里如愿地结交了一些朋友。	1	2	3	4	5
*31. 除了学习, 我很少参加别的活动。	1	2	3	4	5
*32. 我难以决定自己该到哪里工作。	1	2	3	4	5
*33. 我很少自己动手洗衣服。	1	2	3	4	5
*34. 学校的娱乐设施不能满足我的需要。	1	2	3	4	5
*35. 我容易觉得累。	1	2	3	4	5
36. 我的胃口还好。	1	2	3	4	5
*37. 我认为学校的风气很糟。	1	2	3	4	5
*38. 在大学什么都要靠自己, 我感到很不适应。	1	2	3	4	5
39. 我有意识地训练自己的职业技能。	1	2	3	4	5
40. 若有机会, 我能胜任某种学生干部的工作。	1	2	3	4	5
*41. 我觉得我已融入了大学的环境。	1	2	3	4	5
*42. 我一直都没有明确的学习计划。	1	2	3	4	5
*43. 我感到无法缓解自己的学习压力。	1	2	3	4	5
44. 我感到自己在学校里成了一个被遗忘的人。	1	2	3	4	5
45. 我很重视发展自己的业余爱好。	1	2	3	4	5
46. 我参加过与专业有关的社会实践活动。	1	2	3	4	5
*47. 我觉得学校的硬件设施很差。	1	2	3	4	5

*48. 我的体重增加（或减少）了很多。	1	2	3	4	5
*49. 我很容易失眠。	1	2	3	4	5
50. 我有意识地通过各种渠道收集就业信息。	1	2	3	4	5
51. 我认为在大学里应多参加一些学习以外的活动。	1	2	3	4	5
*52. 我害怕与异性同学交往。	1	2	3	4	5
*53. 我对自己在班上的学业地位感到失望。	1	2	3	4	5
*54. 我不知道哪些专业知识是以后工作所需要的。	1	2	3	4	5
55. 我能与人愉快地进行合作。	1	2	3	4	5
*56. 我常感到头痛。	1	2	3	4	5
*57. 我有时想找心理医生寻求帮助。	1	2	3	4	5
*58. 在学校里和同学在一起时，我感到不自在。	1	2	3	4	5
*59. 与我的努力相比，我的学习成绩不算好。	1	2	3	4	5
60. 对于我在大学里的社交，我感到相当满意。	1	2	3	4	5
*61. 我的确不胜任大学的学习任务。	1	2	3	4	5
62. 在大学里，我有一些亲密的朋友。	1	2	3	4	5
63. 我有意识地培养自己的业余兴趣。	1	2	3	4	5
64. 我有意识地为以后的就业加强各种训练。	1	2	3	4	5
*65. 我认为学校的风气很差。	1	2	3	4	5
*66. 完全靠自己，自己对自己负责，这对于我而言并不容易。	1	2	3	4	5

注：*代表反向题。

计分方法：

本量表包括正向题和反向题，记分采用传统的等距法。

项目号：1 2 3 4 5

正向题记分：1 2 3 4 5

反向题记分：5 4 3 4 1

得分越高，表示适应性越强。

团体活动

相聚是缘

活动目的：使成员从陌生到彼此相识，消除距离感，建立初步的团队意识。

活动过程：

（1）微笑握手

指导者先让团体成员在房间里自由漫步，见到其他成员，说“你好”，并微笑着握手。给一定的时间让成员自然相遇，鼓励成员尽可能多地与其他人握手。当指导者说：“停”，每个成员与面对或正在握手的人就成了朋友，两人一组，各自做自我介绍。介绍的内容包括：姓名、家乡、性格特点、个人兴趣爱好等，以及个人愿意让对方了解的有关自我的资料。每人3分钟，然后漫谈几分钟。当对方自我介绍时，倾听者要全身心地投入，通过语言与非语言的观察，尽可能多地了解对方。

（2）对对碰

刚才自我介绍的两个组合并，形成4人一组。每位成员将自己刚才认识的朋友向另外两位新朋友介绍，每人2~3分钟。如A和B一组，C和D一组，合并之后，A向C和D介绍B，B向C和D介绍A，以此类推。然后4人一起自由交谈几分钟。

(3) 名字接龙

两个4人小组合并,8人围圈。从其中一人开始,每人用一句话介绍自己。一句话中必须包括姓名、性格特征。规则:当第一个人说完后,第二个人必须从第一个人开始讲起,第三个人一直到第八个人都必须从第一个人开始讲起。这样做使全组注意力集中,相互有协助他人表达完整正确的倾向,而且在多次重复中,不知不觉地记住了他人的信息。例如,第一个成员自我介绍:我是开朗的李莉,那么旁边的成员继续自我介绍:我是开朗的李莉旁边的勤奋的赵刚,以此类推……

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 陈革,秦雪峰. 大学新生导航. 北京:现代教育出版社,2011.
2. 张志,陈进勇,邱兰. 给大学新生的108个忠告. 北京:机械工业出版社,2010.
3. 刘明利. 追梦北大:北大新生畅谈学习与成长. 北京:北京大学出版社,2008.

经典影视剧

1. 致我们终将逝去的青春,赵薇导演,2013.
2. 大学新生,Deb Hagan 导演,2008.
3. 大学生士兵的故事,尚敬,2011-2013.

参 考 文 献

1. 熊英. 大学生心理健康教育与训练[M]. 北京:高等教育出版社,2012.
2. 王志峰. 大学生心理健康与人生规划[M]. 北京:中央编译出版社,2011.
3. 龚惠香. 大学生心理素质训练[M]. 杭州:浙江大学出版社,2011.
4. 卢谢峰. 大学生适应性量表的编制与标准化[D]. 华中师范大学硕士学位论文,2003.
5. 高淑艳,郑宇姝. 成长性团体心理辅导对大学生主观幸福感干预效果[J]. 中国学校卫生,2016.
6. 曾晓强,张大均. 大学生父母依恋及其对学校适应的影响[M]. 北京:科学出版社,2013.
7. 罗丽琳,朱琳. 大学生入学适应能力教育[M]. 北京:知识产权出版社,2017.

主题四 探索自我，做最好的自己——大学生的自我意识

智慧的基础——就是认识自己。

——纪伯伦

在所有缺点中，最无可救药的是轻视我们自己。

——蒙田

案例导引

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”，在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，重点小学、初中、高中就读的经历使我坚信我是属于全国一流大学的。

然而，由于高考的失误，虽然我进入了全国重点大学读书，却不是我梦想中的学校。在接到通知的那一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创，我几乎站不起来，我怕听到中学同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败成为同学的笑料。当九月明媚的阳光照在开心的大学新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。反正想既来之则安之，而心中的结并没有解开。由于盲目的自信，确信高考成绩超出其他同学八十分，完全有能力胜任大学的学习，学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上漂浮的小舟，完全失去了原来的方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试，我意外地收获了不及格的结果，我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。

第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体现虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，连大学生的资格也将丢失。谁把我的青春弄丢了？正在此时，学校发出了回家的指令。我真的非常懊悔，第一次我深深自责，我辜负了家长厚重的期望，作为重点高中的学生，我对不起培养我的老师，更重要的是我有负于自己的年华。此刻，我才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，而大学生活是如此让人难以割舍……

第一节 自我意识概述

一、自我意识的界定

意识（consciousness）是指个体运用感觉、知觉、思考、记忆等心理活动，对自己的身心状态与环境中人、事、物变化的综合觉察与认识。1890年 James 在其著作《心理学原理》中首次提出自我意识（self-consciousness）。

“自我意识”这一术语提出以来，各国心理学家对自我意识的概念一直持有多种观点。比较普遍的观点有：（1）自我意识就是关于自我的意识；（2）自我意识是关于一个人对自己与他人的关系的观念系统；（3）自我意识就是自我；（4）自我意识是自己对所有属于自己身心状况的认识。姚本先教授总结了我国心理学界对“自我意识”的理解，认为：“自我意识是指个体对自己的身心状况、自己与周围世界关系的认知、情感以及由此而产生的意向。”

【你知道吗？】

弗洛伊德的人格“三我”结构

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939），奥地利犹太心理学家、精神病医师，精神分析学派创始人。弗洛伊德将人格结构划分为三个层次：本我、自我、超我。

本我：位于人格结构的最底层，是由先天的本能、欲望所组成的能量系统，包括各种生理需要，遵循快乐原则。自我：位于人格结构的中间层，从本我中分化出来的，其作用是调节本我和超我的矛盾，遵循现实原则。超我：位于人格结构的最高层，是道德化的自我，它的作用是抑制本我的冲动、对自我进行监控、追求完善的境界，遵循道德原则。

二、自我意识的内容

自我意识包含的内容非常丰富，可分为生理自我、心理自我、社会自我、理想自我以及反思自我共五个方面。

(1) 生理自我，是指个人对自己的生理属性的意识，包括个体对自己的身体、外貌、体能等方面的意识。例如，“我是一个体格健壮的男孩”。它使个体把客观事物与自己区分开来。生理自我是自我意识的最初形态。

(2) 社会自我，是指个人对自己在社会关系、人际关系中作用和地位的意识以及对自己所承担的社会义务和权利的意识。例如，“我是中国公民”。社会自我是个体社会化的产物。

(3) 心理自我，就是个人对自己心理活动的意识，包括个人对自己的人格特征、心理状态、心理过程及其行为表现等方面的意识。例如，“我是一个乐观的人”。心理自我随着社会自我的出现而逐渐形成和发展。

(4) 理想自我，是个体期待自己是怎样的人，即在其理想中，“我”该是怎样的人。例如，我想成为一名众所周知的、拥有众多粉丝的超级大明星。理想自我与现实自我的差距往往是个体行动的重要原因。

(5) 反思自我，个体如何评价他人和社会对自我的看法。例如，舍友觉得我孤傲，对什么都不屑一顾，实则不然。

三、自我意识的结构

自我意识的结构比较复杂，根据其活动形式，可分为自我认识、自我体验以及自我调控三种心理成分。

(1) 自我认识是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分，它包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价等。

(2) 自我体验是自我意识在情感方面的表现，是自己对自己怀有的一种情绪体验。自尊心、自信心是自我体验的主要内容。

(3) 自我调控是自我意识的意志成分，主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。

这三种心理成分相互联系、相互制约。自我认识是自我体验和自我调控的基础，决定着自我体验的主导心境以及自我调控的主要内容；自我体验又强化着自我认识，决定了自我调控的行动力度；自我调控则是完善自我的实际途径，对自我认识、自我体验有着调节作用。三方面整合一致，相辅相成，便形成了完整的自我意识。

【你知道吗？】

自 尊

自尊是人的自我概念中与情绪有关的内容，它指一个人如何肯定与赞扬自己。拥有自尊是人格成熟的重要标志。怎样才能让一个人拥有自尊呢？大多数心理学家认为自尊的确立有两条途径：一是让个体有自己控制环境的成功体验，二是让他人对自己有积极的评价。

Baumeister (1994) 总结提出了提高自尊的方法，这些方法包括用自我服务的方式去解释生活；用自我障碍的策略为失败寻找借口；使用防卫机制否认或逃避消极的反馈；学会向下比较以及采用

补偿作用；在自己某一方面的能力受到怀疑时转到自己擅长的活动中去。

【小练习】

(1) 请以“我……”、“我是……”、“我喜欢……”、“我要……”、“我曾……”、“我不……”、“我可以……”、“我想……”等句型写下20个描述自己的句子。

(2) 归类：涉及自己未来的有几项？主客观情况的各有几句？生理自我（年龄、形体等）的有几项？心理自我（情绪状况、才智状况等）有几项？社会自我（品德、与人关系等）有几项？理想自我、反思自我分别有几项？表示积极和消极的句子各有几句？

(3) 如果表示积极的句子多于表示消极的句子，说明你的自我接纳状况良好。相反，你的消极陈述的句子将近一半甚至超过一半，显示你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低，这时你需要内省一番，寻找问题的根源。

思考：你在哪一方面过低评价了自己？是什么原因造成的？是否有认识偏差？

四、自我意识的功能

自我意识作为人格的核心，统领其他一切心理活动，调控个体的思想、心理和行为。

首先，自我意识决定着个体认知的对象、方向和范围。在众多的客观事物中，个体只能选择特定的事物作为自己认识和改造的对象，而这种选择是依据个体对自身需要、能力水平、知识经验等一定认识而进行的。这里尤其依赖个体对自身需要的正确认识。个体认识和改造外部世界的目的是为了自身的某种需要，而自我意识通过反映个体自身的需要制约着认识和实践的主要内容和方向。个体只有对自我的需要、利益等有所认识，才能按照自身的内在尺度去支配和占有外物。没有自我意识，不了解自身的需要，主体就无法有目的地活动，无法把某些特定对象从外部世界中区分出来作为自己认识和实践活动的客体。

其次，自我意识对个体活动具有重要的调节和控制作用。自我意识通过对个体自身需要的反映，能够引导个体以特定的方式加工、处理这些信息，并使个体根据这种信息加工处理的结果对实践活动进行调节和控制，以达到有效改造外部世界的目的。不仅如此，自我意识不仅会自觉地反思主体所获得的认识，而且能反思认识和实践的一致性问题。自我意识能够主动地调动原有知识，使之与实践所获得的有关客体的信息相比较，判断认识是否与外部世界相符合及其符合的程度。没有自我意识，就没有实践活动，也没有关于外部世界的认识，更没有检验其客观性的可能性。

【你知道吗？】

有没有自我意识是正常人和异常人最显著的差异。当一个人失去了自我意识，不能觉察自己的思想和行为的时候，此人可能已经罹患精神病，即心理咨询中的无自知力症状。一个正常人应该具备的就是最起码的自我意识，一个成功的人则是需要具有一定水准的自我意识，一个既成功又幸福的人则是需要最高境界的自我意识水平了。

五、自我意识与个体发展

自我意识对个人的发展起着巨大的阻碍或推动作用。

第一，促进主体不断完善人格。一个人的人格完善是一个渐进的过程，而支撑这个渐进过程顺利进行的是个体的自我意识。自我意识通过不断提高认识、丰富情感、锻造意志来调节和控制整个心理活动过程，使个体在个性倾向性以及个性心理特点上呈现出不同的带有明显“自我”色彩的人格烙印。自我意识通过调节和控制个体的认知结构、情感体验与行动意向，来适应日益变化的需要，使得个体能积极而主动地适应不断变化的客观世界，这样的适应过程，其实就是一个人完善和优化人格的过程。

第二，引导和调控主体成长成才。健康的自我意识是人类自身内在的一种成功机制，在推进人

成长成才方面起着导向、控制和监督教育的作用。个体通过正确的自我认识,确立较为合理的“理想自我”,这个“理想自我”会对个体的发展起导向作用,对个人的认知、情绪、意志、行为产生重大影响,是个体活动的动力和参照系。个体会在合理规划的基础上,对自己的注意力、情感、行为等加以控制,以实现自我的目标。另外,由于主客观条件的制约,“理想自我”的实现过程会出现很多阻碍,致使个体产生不同程度的挫折感。由于人有自我意识,在这种情况下就会对自己的认识、情感、意志、行为等进行自觉反省,找到目标受挫的主客观原因,并重新调整认识,形成新的“理想自我”的内容,使“现实自我”和“理想自我”获得统一,从而继续发挥“理想自我”的导向、监督功能。

第三,改善主体的生活状态。现实总是让具有不同自我意识水平的人呈现不同的生活状态。心理学家罗杰斯认为所有心理疾病都是源于自我概念不协调,围绕自我所产生的问题才是心理健康的症结所在。拥有健康自我意识的人,他(她)能正确认识自我并接纳自我,对自己的现状既能知足又有前进的动力和目标。而对于很多自我意识并不健康的人来说,他们对自己的生活状态大都不是很满意,甚至很多人会出现“迷失自我”的困惑和烦恼,这样的人群痛苦的根源大多来自于不能认同自我或者不能适应环境。如有的人不能正确认识自己的能力,过高或过低估价了自己的水平,确立了一个不适合自己的能力水平的目标,从而使得在目标实现的过程中,困难重重,甚至半途而废,让个体产生失望感和自卑感,而这样的情绪体验又带入下一次确立目标的过程,会让个体更加对自己的能力水平不信任,产生畏首畏尾、不敢前进的懈怠心理,甚至使个体的心理陷入一种自卑的恶性循环中。要改善这种生活状态就是要利用和发扬自我意识认知、体验和控制的功能,合理正确地认识自我,获得积极乐观的情感体验,使自我调控机制成为改善自身不足、重塑目标信心的中介。

【身边事】

小王,来自偏远的山区,家庭贫困,凭着自己的刻苦努力和天资聪颖,考上了重点大学。本来他应该充满希望地开始新的学习和生活。可是,入校一段时间之后,他开始逐渐悲观失望起来。原来,他把自己与周围众多的来自城市的同学加以比较,发现自己在许多方面与他们差距悬殊。例如,城市的学生英语基础较好,而他在家乡没有条件接受英语的听说训练,口语和听力很差,学得十分吃力;城市的学生知识丰富、见多识广,常谈论一些新鲜名词和热门话题,而他对这些几乎一无所知,无法与他们对话;城市的学生善于交际,对不同的人讲不同的话,与许多人都能交朋友,而他的交际方式单一,与别人很少交往,感到孤独;城市的学生多才多艺,打球、唱歌、跳舞、使用电脑等学起来都很快,而他从身体到头脑接受这些比别人要慢得多;此外,在经济上和生活消费上的差距就更加明显了。于是,小王认为自己永远无法与别人相比,没有能力在各方面令自己满意,无论怎样努力也难以获得成功。这与他以往对自己的信心和期望相去甚远。因此,大学的学习和生活对他来说成了沉重的负担和令人窒息的压力,是对他自信与自尊的摧残。他在极度消沉中开始怀疑读大学的必要性和奋斗的价值,便打算退学。

第二节 大学生自我意识的特点

一、大学生自我认识的特点

大学生就其年龄而言,处于青年初期和中期阶段。特殊的年龄阶段,特殊的心理、生理发展阶段,使得他们表现出不同于其他青年人的自我认识特点。

1. 自我认识广度拓宽

从自我认识的内容上看,大学生的视野比其他青年开阔,他们走在网络世界的前沿,丰富的信息拓宽了大学生自我认识的广度。

从关注自我外部特征转向对自我内在品质的关注。大学生对自我的认识已经从对自身外部特点，如身体、容貌、仪表、行为举止等外在因素的关注和探究，转向对自身内心品质，如气质、性格、智力、交际能力、组织能力、品德等内在因素的关注和探究。

更加认同和注重自我的社会属性。在大学期间，随着大学生的社会化水平的提高，大学生自我意识中的社会属性日益突出。越来越多的大学生认识到自己对家庭、对社会、对国家的义务。大学生关注自己在整个大学生群体中、在整个社会中处于什么样的地位，对社会归属、社会角色、社会价值、社会义务等的关注和探究，成为大学生自我意识的重要内容。

总体来说，大学生的心理自我占自我意识比例最大，社会自我其次，生理自我比例最小。

2. 自我评价不成熟

通常情况下，大部分大学生对自己的认识比较全面，可以客观公正地评价自己。但当他们遭遇重大事件的成功和失败时，由于他们对客观事物的理解和判断上还存在着肤浅性和片面性，使得他们对自我的理解和判断只看到一面而看不到另一面，时而夸大自己的长处，缩小自己的短处，时而又放大自己的短处，对自己的长处视而不见。

大学生由于思想的不成熟性，考虑问题时易受到各种社会思潮与其他外部环境的影响，常常只看到表象而看不到问题的实质，产生偏激思想，对社会、对他人批判意识浓，而自我认识、自我反省水平较低。例如，有的大学生在看到社会上的不正之风后，就误认为整个社会黑暗。在否定他人的同时，当自己身上出现这样那样的不足时，往往归因于他人和社会。

3. 现实自我与理想自我的矛盾

由于社会对大学生一向期望甚高，家庭也以子女考上大学为荣，大学生的自我感觉一般很好，他们甚至会用社会自我、理想自我直接代替现实自我，对自我的期望过高。然而，理想自我与现实自我之间的矛盾是客观存在的。当这种理想自我与现实自我之间的矛盾冲突难以调和时，就会给他们带来很多的痛苦与烦恼，诱发心理发展失调，甚至导致自我意识的分裂，从而引起抑郁等一系列有关的心理问题。

【你知道吗？】

乔哈里资讯窗

这个概念最初由 Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出，故称之为乔哈里资讯窗（见图 4.1），也被称为自我意识的发现——反馈模型或信息交流过程管理工具。

乔哈里资讯窗有四个象限：

第一象限：公开区（Open Area）。自己知道，别人也知道的资讯。例如，你的名字、发色以及你有一只宠物狗的事实。人与人之间交往的目的就是扩大公开区，实现这一目的的主要做法有提高个人信息的曝光率、主动征求反馈意见。

第二象限：盲目区（Blind Spot）。自己不知道，别人却知道的盲点。例如，你的处事方式，别人对你的感受。

第三象限：隐秘区（Hidden Area）。自己知道，别人不知道的秘密。例如，你的秘密、希望、心愿以及你的好恶。

第四象限：未知区（Unknown Area）。自己和别人都不知道的资讯。未知区是尚待挖掘的黑洞，它对其他区域有潜在影响。

利用乔哈里资讯窗，可以进行自我分析，帮助我们很透彻地了解自己。

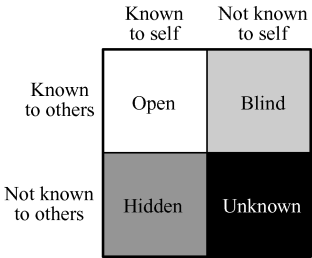


图 4.1 乔哈里资讯窗

二、大学生自我体验的特点

大学生的自我体验，明显不同于童年时期和少年时期那种被动的、短暂的、肤浅的自我体验，而是能够对自己内心的各种情感自觉地感受和体会，这是一种情感的认定。大学生的自我情感体验有如下特点。

1. 自我体验丰富

丰富多彩的校园生活和网络生活为大学生发展自我情感体验的丰富性提供了条件。随着专业知识学习的深入，有些大学生能明显感受到在知识的海洋里徜徉的快乐；在丰富多彩的校园文化活动中，有些大学生可能会为一场学术报告或英模报告而产生自豪、自矜或自卑、自惭的自我体验；在与大学教授、辅导员、班主任接触的过程中，有些学生可能被他们的无私付出所感动从而产生要努力奉献的情感体验；在参加社会实践活动的过程中，有些大学生可能会产生为人民服务的情感体验；随着生理的成熟和心理的发展，大学生友谊与爱情的情感体验也更加广泛和深刻。

2. 具有较强的自尊心

大学生随着生理的逐渐成熟，心理上产生了一种前所未有的成人感，并强烈要求别人能把自己看成社会成人。他们的心中逐步确立了一个新的自我——成人式的自我。例如，他们在与人交往的过程中，极力地阐述自己的主张；在学习过程中喜欢独立思考，不喜欢别人的管教；在生活中，喜欢自立自治；在班级活动中，不喜欢别人过多地干预、指责、干扰和控制。

【身边事】

上海某著名高校学生杨某，因缴不起学校课程的重修费用，一不小心误入歧途，走上了犯罪的道路。

杨某是一名来自湖南湘西贫困地区的大学生。在上大学之前，杨某一直品学兼优，以全县第一的高考成绩被上海某著名大学录取。大学一年级时，杨某成绩很好。到了二年级，由于一时的松懈，出现了两门功课不及格，按照学校的规章制度，不及格课程必须重修，且需要缴纳重修费用，两门不及格需要缴纳 700 元。而来自贫困地区的杨某，具有极强的自尊心，再加上父母平时严格的管教，他不敢向家人要该笔费用，他认为这样做太对不起父母寄予的一片厚望。于是杨某想到了自己打工赚钱解决这笔费用。他对家人谎称自己为了锻炼能力，找了一份家教工作，并要求家人把自己用过的初中书本寄过来。但是天有不测风云，2003 年我国遭遇了“非典”的侵袭，学校也实施了封校措施，杨某外出家教赚钱缴纳重修费用的计划也被打乱了。

杨某的家人每月寄给杨某 400 元的生活费，如果用生活费缴纳重修费，他需要两个月不吃不喝。杨某陷入了无法解决的困难之中，思想包袱也越来越大，严重影响了学习与生活，直接导致了大二第二学期五门功课不及格、大三上学期两门功课不及格，一共要缴纳 3100 元重修费用。为了以自己的能力解决这笔重修费用，杨某想方设法、费尽心机。他也曾在学校勤工俭学赚钱，以弥补重修费用的拖欠。但是，勤工俭学之所得远远不够缴纳重修费用。学校的催款，使杨某感觉丢尽了脸面。

2004 年暑假，杨某乘学校放假无人之机，偷了学校图书馆电脑的零部件，自己再组装电脑出卖。2004 年 9 月份，杨某在行窃时被学校保安抓获，并被实施了刑事拘留的强制措施。至此，杨某父母才得知以上事实。

3. 自我情感的不稳定性

霍尔将青年期形容为不可避免的“疾风怒涛”时期。处于这个时期的大学生情绪常常表现为短暂、起伏、易变等特点，这些特点也表现在大学生自我意识的各个方面，他们对自我的态度体验常常是波动的。

当他们取得成绩而受到表扬时，当他们的言行举止被别人接纳时，就会表现出愉快、喜悦等积

极的、肯定的情感体验，同时产生较高的自我评价，对自己充满信心；当他们受到挫折、批评时，尤其是遇到挫折时，就会产生低沉、忧郁等消极、否定的情感体验，同时自我认同度骤然下降，自我判断失准，认为自己什么都不会，甚至会自暴自弃。由于心理成熟程度还不够，过分敏感、自尊和好胜，很容易转化为它的反面——自卑和嫉妒，从而自我否定和自我拒绝，形成消极的心理定势。

4. 封闭性与开放性

大学生自我体验的封闭性是他们自我认识迅速提高的副产品，是一种过渡性的情感体验。大学生从内心讲是非常愿意与别人诚挚地交往，希望与别人交流思想、沟通情感。但是相当一部分大学生自跨进大学校门之日起，就产生了一种莫名的孤独感，现实生活中人际关系的复杂化使他们对正常的人际交往望而却步，所以总是自觉不自觉地以一种闭锁的方式来处理自我体验的矛盾性。

随着大学生自我认识水平及自我表达能力的提高，大学生的自我情感体验从封闭性走向开放性。大学生自我情感体验的开放性表现在：（1）认同感的寻求，力求从自己对他人的态度来认知他人对自己的态度；（2）在现实交往中，尽可能扩大自我开放的程度；（3）在网络虚拟世界里，任自己的情感驰骋翱翔。

三、大学生自我调控的特点

大学生自我调控的愿望十分强烈，自我调控水平较中学生有明显提高。

1. 自我调控的主动性和自觉性

大学生对自己的控制方式逐步从外部控制转变为内部控制，即主动地掌握自己的心理变化，特别是在规划自己的职业理想、生活理想和人格理想时基本上克服了由家长、老师和长辈帮助规划的被动情况，而转变为主要依靠自己的想法主动地独立地规划。

随着大学生个人理想、人生目标和社会责任感的逐步确立，他们产生了较强的自我完善、自我修养的愿望，时常考虑如何发展自我、完善自我。与过去相比，他们对自己有了更高、更完美的要求，开始注重自我教育，表现出强烈的自我表现欲和参与感。他们希望用自己的行动来表现自己，大多数大学生热衷于参加学校的各种社团活动，以期从中求得自我服务、自我管理及自我教育。

2. 自我调控能力的差异性

大学生群体自我调控水平明显提高的同时，个体之间的自我调控能力有很大的差异性。部分大学生自我调控能力较差。比如，有些大学生盲目自我放大、夸夸其谈，忘乎所以；有些大学生心气浮躁、见异思迁，不愿付出辛勤耕耘，却想要丰硕收获，在价值判断和价值选择上误入歧途；有些大学生虽有理想，但却不能脚踏实地地努力，缺乏实现愿望的有效本领，一旦受挫折又极易灰心丧气；有些大学生沉迷于网络而不能自拔，在现实中迷失自己，耽误了自己的学业和美好前途。

【你知道吗？】

自我的控制和满足的延迟

自我的一个主要功能就是延迟冲动和欲望的满足。延迟满足是人格成熟的标志，是社会化的重要目标。

心理学家曾做过一个实验：把一群四五岁的孩子集中在一间屋子里，并告诉这些孩子，有一些很好吃的糖果，如果现在要吃，每人可以得到1颗糖果；如果等他办完事情回来，可以得到10颗糖果。结果等心理学家关上门后，孩子的表现各不相同。有的孩子迫不及待地拿了1颗糖果就吃；有的孩子能抵御诱惑，一直等着心理学家回来，得到10颗糖果。心理学家多年的跟踪研究发现，那些能够克制自己欲望的孩子更稳重可靠，更能快速地适应环境，人际关系也很融洽。而那些自制力差的孩子则显得固执、孤僻，易受挫折，遇到压力易退缩。这个实验说明了自我控制力对于一个人的影响。

第三节 大学生自我意识偏差调适

一、过分追求完美及调适

1. 完美主义的定义

在韦氏大词典中，对完美主义的定义是：对完美的过度追求，完美则是指无法超越的准确或优越。完美主义是一种“认知网络”，包括期待、对事件的解释、自我评价、对他人的评价。完美主义者设置并严格坚持不符合实际的过高标准，并以是否达到这些标准来判断自我价值。尽管“爱美之心，人皆有之”，追求完美是人类健康向上的本能，但过分追求完美则容易引发自我的适应障碍。

2. 过分追求完美的主要表现

对自己持有过高的要求，期望自己完美无缺。不能容忍自己“不完美”的表现，对自己“不完美”的地方过分看重，甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题都看成是自己“不完美”的表现。

完美主义者制定不切实际的高标准，不管对他人还是自我都有强烈的要求。当不能实现这些标准时，完美主义者对自我有相当苛刻的批评，对自我产生负面的评价，产生焦虑、抑郁等不良情绪。

3. 改善的方法

(1) 树立正确的认知观念。人不可能十全十美，每个人都有优、缺点，也都会遇到成功和失败。一个人应该接纳自己并肯定自己的价值，不自以为是，也不妄自菲薄。

(2) 建立合理的评价参照系和立足点。通过与不同对象的比较来进行自我评价，可以得到不同结论，从而激发或者压抑人的积极性。人应该立足自己的长处，接受并尽力改进自己的短处。

(3) 目标合理恰当。在充分了解自己的基础上对自己有恰当的目标和要求，目标要符合自己的实际能力，不苛求自己，不被他人的要求左右。

(4) 接纳自己的不完美。尺有所短，寸有所长。每个人都是独特的、与众不同的，我们应该欣赏自己的独特性，不断自我激励。

二、过度自卑及调适

1. 自卑感的利与害

自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。自卑感按程度分为轻微自卑和过度自卑两种。

轻微自卑是绝大多数人都有过的心理体验，能意识到自己的缺点和不足，是理性的表现。当大学生产生这种轻微的自卑感后，会形成一种内在压力，促使他们通过自身努力和奋斗去弥补缺点和不足，从而实现理想的自我。或是促使他们发扬、加强其他方面的优势进行补偿，从而实现自我的超越。

如果一个人不能正视自己的缺点和不足，深陷其中不能自拔，却又不注重克服和超越，便会产生过度自卑。一个过度自卑的大学生可能因此而改变性格，而且还常会出现焦虑、孤独、恐惧、凄凉的消极情感。在这种心理作用下，一些大学生变得敏感多疑，妒忌成性，又自怨自艾。过度自卑心理，还会严重压抑大学生的聪明才智和创造力，直接导致学习成绩的低下，缺乏成就感，对未来丧失希望，最终导致他们一事无成。

2. 过度自卑者的主要表现

(1) 行为迟滞。这是过度自卑者最常见的行为表现。他们在日常学习和生活中常常表现出说话犹豫，办事爱思前顾后，缩手缩脚，缺乏应有的胆量和气魄。在公众场合拘谨，不善于自我表现。

(2) 对批评敏感。具有过度自卑心理的大学生通常感到自己落后、不如人，因此他们多半害怕受到批评、非议，对批评十分敏感。他们认为自己在社会集体中的言行举止都在被人注意着，自以为别人关于他的谈论都带有批评的性质。他们甚至神经过敏，猜疑别人，认为所有的批评都和自己有关系。

(3) 对奉承反应过度。具有过度心理自卑的大学生非常希望自己在学习、活动等方面能有较好的表现，以得到别人的奉承，能满足他们的心理需要。因此，为能够继续得到他人的奉承，他们往往容易受人摆布，甚至愿意为此去做任何事情。

(4) 逃避集体。由于对自我缺乏信心，对批评过于敏感，因此具有过度心理自卑的大学生往往很少参加、甚至不参加集体活动，以逃避他认为的对自己的言行、能力等进行的评价、批评。他们甚至会把自己在集体中感到的不适应或不为人所需要看作是别人瞧不起他们。因此他们多半游离于班集体，独来独往，而这样做的后果往往又进一步强化了他们的这种感觉，使他们变得更加孤单和不合群。

(5) 多防御行为。一些具有过度心理自卑的大学生对自己不满，不能接受自己，为了缓和或消除情绪上的不安和痛苦，往往会采取一系列防御性行为来进行自我保护。这些大学生在日常学习和生活中表现得过分自尊，在与人交往时常具有较强的戒备心理，不宽容，不友善，甚至产生敌对的态度。

(6) 轻视他人。具有过度心理自卑的大学生往往表现出轻视、贬低同学和老师的倾向。轻视他人是要表示他是不屑于像别人那样去行事，贬低别人是赞扬自己、抬高自己的另一种形式。因此，有过度心理自卑的大学生往往会对其周围的人进行无聊的非难，说人闲话，甚至杜撰一些贬低别人的故事，以达到某种心理平衡。

(7) 矫饰优越。为了抗拒自卑心理，掩盖自己的缺点或不足，一些具有过度自卑心理的大学生，往往会不切实际地吹嘘或炫耀自己的优点和长处。这是具有自卑心理的大学生反抗其自卑感的行为表现，但他们的自卑感反而愈加强烈。

【身边事】

小林，22岁，大学三年级学生。大学一年级时，与一女生恋爱。但女生的父母因小林的身高只有一米五六而强烈反对，导致失恋。从此以后，小林便痛恨自己的身材矮小，埋怨自己的遗传基因为什么这么差，不应该带着这二等残废身体来到这世界上。认为自己这辈子无法找到理想的对象。于是，经常情绪低落，自怨自艾，时而仰天长叹，时而掩面哭泣。有一次，小林服下过量的安眠药，准备与世长辞，幸而同寝室的室友及时发现，经抢救后生还。

3. 过分自卑的自我调适方法

大学生应对过分自卑的危害有清醒的认识，有勇气和决心改变自己。

(1) 悦纳自我。自己接受自己，对自己有成功感、价值感和自豪感，对学习、生活感到乐趣和愉快，对未来充满憧憬。作为一个人首先要悦纳自我，然后才可能被他人悦纳。大学生应自觉、客观、正确地认识自己，无条件接受自己，欣赏自己的优点，接纳自己的缺点，不可只盯着自己的缺点、不足或不如人之处，看不到自己的优点、长处和过人之处。

【小练习】

天生我才

请完成以下句子：

- (1) 我最欣赏自己的外表是：_____
- (2) 我最欣赏自己对朋友的态度是：_____
- (3) 我最欣赏自己对学习的态度是：_____
- (4) 我最欣赏自己的一次成功是：_____
- (5) 我最欣赏自己的性格是：_____

(6) 我最欣赏自己对家人的态度是: _____

(7) 我最欣赏自己做事的态度是: _____

(2) 建立适宜的目标。大学生在学习上,目标要切合实际。适宜的目标,可以使自己比较容易获得成功,这对自己来说是一种最好的激励,有利于提高自信心。之后,适当调整目标,争取第二次、第三次成功。随着成功体验的积累,自卑心理就会逐渐被自信心所取代。

(3) 恰当的社会比较。在选择自我评价参照时,要讲究“可比性”,应该选择与自己各方面相类似的人、事比较。否则与自己悬殊太大或者拿自己的弱点与别人的优点相比,就容易产生自卑心理。

(4) 注意自我激励。在行动之前,首先应有勇气,坚信自己能做好。当遇到某些情况感到信心不足时,运用语言暗示“我一定会成功的”,来增强自己改变现状的信心。即使失败了,也要学会正确地归因,不能因一次失败,就认为自己能力不行,甚至全面否定自己。为了激励自己,还可以经常回忆因自己努力而获得成功的一些经历,从而增强自信。

【你知道吗?】

暗示和自我暗示

暗示是指通过人体的语言、行为、心理或者是环境的特殊语言,对人们的心理和行为产生影响的过程。自我暗示是暗示的一种,指自己利用一些心理语言来说服自己去接受某种观念,使情绪与意志发生改变。暗示的结果会使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等方面发生变化,从而又使人的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。

有效自我暗示的要点:(1)始终要用现在时态而不是将来时态进行暗示;(2)要在最积极的方式进行,如不能说“我再也不偷懒了”,而是要说“我越来越勤奋,越来越能干”; (3) 语句越简短,就越有效;(4)始终选择那些对自己感到完全合适的肯定;(5)进行肯定时,要相信我们在创造新的事物;(6)尽可能努力创造出一种相信的感觉。

(5) 正确补偿自己。大学生可以进行两方面的自我补偿:一是以勤补拙,知道自己在哪些方面有缺陷和不足,以最大的决心和顽强的毅力去克服这些缺陷;二是扬长避短,“失之东隅,收之桑榆”,克服自卑,如苏格拉底其貌不扬,于是在思想上痛下功夫,最终成为一位著名的哲学家。

(6) 保持开放的态度。作为一名大学生,要有意识地加强与周围环境和人的联系,多参加集体学习、讨论、旅游、舞会等活动,尤其要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。这样,既可开阔眼界,增长知识,又可使自己跳出个人心理活动的小圈子,克服自卑情绪。

三、过度自我接受及调适

1. 过度自我接受的定义

自我接受是指自己认可自己、肯定自己的价值,对自己的才能和局限、长处和短处都能客观评价、坦然接受,不会过多地抱怨和谴责自己。对自我的接受是心理健康的表现。但过度的自我接受,则是心理不健康的表现。

【你知道吗?】

自恋型人格的特征分析

DSM-III的诊断标准:

- (1) 对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱(尽管不一定当即表露出来)。
- (2) 喜欢指使他人,要他人为自己服务。
- (3) 过分自高自大,对自己的才能夸大其辞,希望受人特别关注。
- (4) 坚信他关注的问题是世上独有的,仅能被某些特殊的人物了解。

- (5) 对无限的成功、权力、光荣、美丽或理想爱情有非分的幻想。
- (6) 认为自己应享有他人没有的特权。
- (7) 渴望持久的关注与赞美。
- (8) 缺乏同情心。
- (9) 有很强的嫉妒心。

出现以上特征中的五项，方可诊断为自恋型人格障碍。

2. 过度自我接受的主要表现

过度自我接受者高估自己，盲目乐观，自以为是。他们拿放大镜看自己的长处，拿显微镜看他人的短处。他们的人际交往模式是“我好、你不好”，“我行，你不行”。

【身边事】

小谢，男，22岁，大学二年级学生。认为自己聪明过人，才能超群，爱在别人面前夸耀自己，别人越关注就越兴奋。认为自己关注的问题都是哥德巴赫猜想式的，很少有人问津。对同学有比较强的支配欲，爱支配他人而不愿受他人支配。对同学们提出的还谈不上批评的意见，小谢总是不能接受，内心里十分反感，还经常发怒。他看不到自己的缺点和不足，盲目地为十全十美的自我而陶醉，而且总是看不起周围的同学，既没有异性朋友，也没有同性朋友。

3. 自我调适方法

要看到自己的不足，承认自己也需要不断完善。要看到他人的长处，欣赏他人的独特性。多与他人交往，以开放的心态尊重和认真对待来自他人的反馈意见。

四、自我中心及调适

1. 自我意识的中心化

虽然大学生自我意识的发展、能力的提高、活动范围的扩大、思维水平的提高以及知识经验的不断积累，使得他们对社会、对人生的理解形成了自己的一套观念体系。但是，由于大学生社会经验不足，他们常常表现出强烈的自我中心倾向，对社会现象的认识往往有失偏颇，对事物的评价也往往只拘泥于个人的某一个观点、立场。过度地以自我为中心会扭曲自我。

【你知道吗？】

皮亚杰的三山实验

心理学家皮亚杰做过一个著名的实验——“三山实验”。如图4.2所示，在一个立体沙丘模型上错落摆放了三座山丘，首先让儿童从前后左右不同方位观察这座模型，然后让儿童看四张从前后左右四个方位所摄的沙丘的照片，让儿童指出和自己站在不同方位的另外一人（实验者或娃娃）所看到的沙丘情景与哪张照片一样。

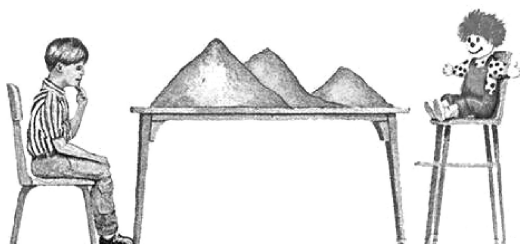


图 4.2 皮亚杰三山实验

实验结果表明：处于前运算阶段（2~6、7岁）的儿童无一例外地认为别人在另一个角度看到的沙丘和自己所站的角度看到的沙丘是一样的，他们不具备观点采择能力，即不能从他人的角度来

看待事物，此阶段儿童的思维特点是以自我为中心。

2. 自我中心的主要表现

自我中心的大学生总认为只有自己才是对的，固执己见，唯我独尊，不愿意接受长辈的管教，对父母、教师的要求往往抱以抵触甚至反抗的态度。他们甚至会出现逆反心理，即与正确的认知信息相对立，对常规教育表现出对立的情绪和行为意向，他们往往对正面宣传作反面思考，对榜样和先进人物进行无端否定，对不良倾向产生情感认同，对思想教育和遵章守纪产生消极反抗。

自我中心的大学生凡事从自我出发，不能设身处地地进行客观思考。他们只关心自己，很少关心别人，与他人关系疏远，遇事先替自己打算，不顾及他人的感受和需要，不能从他人立场、从不同的角度来分析问题。这些大学生对问题和事物的看法是非此即彼，非黑即白，没有“灰色过渡带”，凡事追求“正确答案”而不考虑合理程度。

另外，有些大学生还会长时间沉溺于自我分析之中。他们在分析自我的时候，不善于对复杂的心理变化和社会变化做出客观解释和相对把握，不能及时对自己的立场、观点和思想方法做出调整。久而久之，有些大学生就会脱离实际，自我孤立，过分关注别人对自己的看法、自己在别人心目中的地位等，过分敏感而患得患失，形成孤僻、古怪的性格。

3. 自我调适方法

(1) 提高思维水平，培养辩证思考的能力。思维水平的提高能够帮助个体解除自我中心。辩证思考是一种思想方法，也是一种思维水平。它能使人从事物所包含的两个相互对立又相互统一的方面去分析、评价，摆脱偏见，获得科学的认识。因此，培养辩证思考的能力能够帮助大学生避免思维的片面性和狭隘性，学习全面思考。

(2) 学会移情，学会换位思考，提高社会视角转换的能力。社会视角转换是一种社会认知技能，是指人在日常交往中能有目的地摆脱自我的限制，在自我与交往对象之间转换观察问题的角度，进行观点的比较，设身处地地体验他人的思想情感，以获得较为客观的认识或结论。社会视角转换既是一种能力，也是一种解决问题所必需的思维方式。大学生可以参加以培养同理心为目标的主题团体辅导活动，通过模仿榜样、角色扮演、作文训练等方式进行社会视角转换的训练。

五、盲从及调适

1. 理性从众与盲从

从众是个人在社会群体压力下，放弃自己的意见，转变原有的态度，采取与大多数人一致的行为。从众分为理性从众和非理性从众。理性从众就是主体以概念、判断、推理等思维形式或思维活动为主导接受客体行为或态度的影响而产生的从众行为。非理性从众就是主体以直观、直觉、本能的活动为主导接受客体行为或态度的影响而产生的从众行为，即盲从。当大学生的自我意识发展水平较低时，就会丧失自我的独立性，在学习生活方方面面出现盲从。

2. 大学生盲从的主要表现

(1) 考研、择业盲从。一些大学生本没有继续深造学习的兴趣，但看到其他同学报考研究生，所以自己也报名，但是学习上却不努力，结果既没考上研究生，又耽误了找工作。同样，一些大学生报考了研究生，但看到周围同学签了约，找到了工作，原本一心考研的心，乱了分寸，打破了自己的学习计划，影响了考研。还有一些大学生不去分析自己的能力、兴趣特点，不知道将来自己要从事什么样的工作，随大流地把考公务员作为就业的唯一出路。

(2) 消费盲从。一部分大学生吃饭穿衣不知不觉地偏离了自己的经济条件，唯别人是从。有些同学不顾自己的条件，比价格，比品牌，寅吃卯粮，超前花费下个月的生活费，导致捉襟见肘。

(3) 恋爱盲从。有些大学生看到周围的同学成双成对，自己形单影只很不自在，于是也成为“爱来爱去”的大学生恋爱一族。很多谈恋爱的同学直言，自己是因为别人都在谈恋爱，所以自己才处

朋友的。

(4) 考试作弊盲从。有的学生从主观上并不赞成作弊,但是看到少数原来不如自己的同学通过作弊取得了好成绩而且没被发现,就会对自己的信念产生动摇,进而也参与作弊,以致对自己各方面都产生不良的影响。

【你知道吗?】

Sherif 的从众实验

第一步: Sherif 要求一个被试 A 在一个完全黑暗的房间,用肉眼观察一个光点移动的距离长短,并说出光点到底移动了多少。因为是完全黑暗的情况下,所以没有可以参考的依据。但是根据大数法则,在实验重复进行多次后,被试说出的答案会越来越接近真实答案。实验事实也是如此。

第二步: 在第二天中,被试 A 做同样的实验,不同的是身边多了两个被试 B 和 C (其实 B 和 C 是 Sherif 的工作人员),这次的实验的标准答案是 1.5 米,按前一天 A 的表现,他会在多次实验后得出接近 1.5 米的答案。在 Sherif 的安排下 B 和 C 的答案被要求向 2.5 米靠近,结果在此后的实验中, A 并没有做出 1.5 米的接近答案,而是接近 B 和 C 的答案 2.5 米。

3. 盲从的自我调适

作为大学生,应该学会独立思考,培养自己分析环境的能力,培养自己的批判精神,实事求是地分析别人的见解和行为,敢于对他人的错误意见提出质疑,敢于发表自己的独创性见解。

另外,大学生要积极参加校园文化活动和实践锻炼,在活动中增长知识、丰富阅历和经验,提高文化修养,树立自信心,提高自治性和独立性,提高自我意识。

拓展阅读

翁奋:自我意识与艺术创作

——雅昌艺术网专访

导言: 翁奋是一位一直坚持独立思考、痴迷艺术的当代艺术家,曾经在经历少年体校的训练,将要成为羽毛球运动员的他,最后毅然选择自己喜爱的艺术事业。直至今日他还在坚持不懈地沉浸于当下社会的日常生活中创作艺术作品,并且还一直努力地带动海南当地的艺术发展。近期,他和任晓强在三亚今日艺术汇共同策划了一场“自我意识”海南当代艺术展,同时也作为艺术家参与其中,雅昌艺术网对艺术家翁奋进行了专访。

从运动员到艺术家

雅昌艺术网: 翁老师,请您谈一下这么多年如何一直坚持在海南做当代艺术,请先回溯自己的艺术生涯,从小在海南生活,第一次接触到艺术是什么时候?

翁奋: 我在小学时候一直特别喜欢画画,每天中午吃完饭就要到学校去画画。父母觉得我整天调皮捣蛋不睡觉,但去学校画画是好事,所以他们支持我。我在学校真的是每天去画画,但是画了一年,第二年当地青少年宫的少年儿童绘画展我竟然没有入选,我父母就怀疑我在欺骗他们。我拿出了自己画的很多画给父母看,他们才相信说:“好,只要是你自己喜欢,这样画画我们都很开心。”从小的经历让我真正知道自己喜好绘画艺术,是发自内心地热爱它,我的父母也很支持。从那以后我开始慢慢明白了一个道理,我们不论做任何事,不论成长到怎样的一个年龄或者是状态,真的要热爱自己从事的事情。也正是这种态度,让我一直坚持了那么多年,在对于当代艺术这种实验、实践过程中,我认为这种热爱的态度是至关重要的。

雅昌艺术网: 从小学开始学画画是计划着要奔美术学院去吗?

翁奋: 小学时期学画画的时候还没有上美院的意识,只是出于一种本能的喜欢绘画艺术。我在初中的时候特别喜欢体育,参加了当地的一个少年业余体校的羽毛球专业,而且我们当时团体还能

够达到广东省团体第三名，是一个非常棒的体校，我们属于半职业的一种状态。但是在那个时候，我即使早上在学校读文化课，下午在体校训练，中午一样画画，我几乎每天都会画画，因为我自己对它有着一种很本能的喜欢，到了快上高中的时候才开始有意识自己应该要去读美院。

雅昌艺术网：您在读体校的时候为什么没有坚持下去，没有成为一位羽毛球冠军选手呢？

翁奋：我其实对体育和艺术都有着理想，但是可能我的身体的本能，因为在每次重大比赛之前我都会摔伤，不是摔伤屁股就是摔伤腰。我在体校三年总共摔伤了三次，每次都在重大比赛之前摔，所以我觉得自己注定不是在运动上发展的人，也就造就了我越来越喜欢绘画。也就是在高中的时候，还差一年毕业，父亲看我成天喜欢画画，他就问，“你真的喜欢绘画？”我说，“是的”，于是他帮我找了一位老师。那位老师是广州美术学院油画系毕业，而且是读附中出来的，他说，“小翁，你可以考美院附中，接受严格的训练。”这位老师叫雷振中，是我真正的艺术启蒙老师。他对我的启蒙用的是一套非常严谨的苏派素描训练，所以我几乎在那个时候就用非常写实的技法绘画，几乎像照相写实主义的方式去画画。在那个时候有一张作品，是2007年在唐人当代艺术中心举办的展览中作品《我的奥林匹克》项目中的《我的历史》部分就展出了那张小素描，画的是临摹画报上的照片，画得非常像图片，那个时候我已经非常感兴趣这种很真实的描绘一个图像的这么一种想法。

雅昌艺术网：早年从海南要考到广州美院是很不容易的事情，因为竞争非常大，全国各地尤其像海南这种地方名额也不多，当时要以什么样的方式去竞争这样的一个名额？

翁奋：1978年广州美术学院恢复附中招生，雷老师让我从附中开始，他认为这样我能更严谨地接受系统的教育。我听从他的建议，那一年开始考了广美附中，大概有100多位海南学生集中在海口参加考试。但这不是高考，广美附属中等专业学校，是美术专业学校。可以说它是“文革”以后恢复的第一届招生，全国各大美院都在那一年恢复的，我们是第一届，那一年海南有100多位学生考这个学校，当时只要一名。因为是在广东省内招的名额就是20个，海南只有一个名额，我很有幸被录取了。当时觉得学画学了一年能够到广州美院附中继续学绘画，那是非常开心的一件事情。高中刚毕业的我，面临着是上山下乡还是做其他的选择，那个时候“文革”刚刚结束，上山下乡一直都算是一个高中生必须经历的一件事情，结果到了我们那一年取消了。开始有很多同学进入到工作岗位去工作，我就到了广东美院附中读书。广州美院三年附中以后我继续考上了油画系，我们所有毕业生都是考试录取的，我们班当时有三人考上了油画系，其他同学都是考入雕塑系、工艺系或师范系。

雅昌艺术网：您在美院附中毕业后，选系是受哪位老师的指导和影响？附中三年的学习和训练有哪些难忘的事情？

翁奋：最难忘的事情就是我的个人化方式，其实我们在选系之前都必须由相关老师通过课程，我们会上一些什么雕塑课、工艺课，让学生自我调整该选择什么系，但是我通过几个课程下来始终特别喜欢油画一类的艺术形式，所以当时很坚定地要考油画系。当时我觉得这种很强烈的自主性，印象是特别深刻。因为很多同学都在老师的帮助下或者建议下选择科系，比如有考漆画专业、工艺专业，但我不征求老师的意见，觉得自己必须考油画专业。我一直尊崇自己喜欢的方向，这种比较个人化的自我建设，在那个时候好像隐隐约约地就树立起一种态度。这也可能跟我小时候在学的时候天天中午跑去画画，不管任何人的反对我都会坚持自己的态度，可能是一种天生的特质，不一定是艺术家才具备的，任何行业的热爱特质是非常重要的态度。我也认为它是作为一种“自我建立”的一个很重要的原点或者是一个基点。

雅昌艺术网：在油画系，你在三年的附中、四年的油画中系统的学习，可不可以理解为整个四年都是属于很苏派留下来学院里面很传统的学院教育呢？

翁奋：对，其实我在附中的三年里边已经基本掌握了苏派对绘画的一种描绘的观念或方式。我觉得还有一些问题，但是最大的问题不再是表现性的，而是在于思想上，它真的是禁锢了我对世界

的观察和自我表现。

雅昌艺术网：在那个年代，广州美术学院也有很多老师属于思想前卫，比如一直很受尊重的李正天教授。

翁奋：我在附中的时候是受到研究苏派的影响，因为我们的老师是这方面严谨的专家。虽然我非常不满足于当时的一些教学模式，但我真的都很认真地学了他们所教的课程和理论。但是在那个时候我觉得有着一些根本的问题，这个问题就是禁锢了我的想象。我在面对自然和面对世界的时候，这种世界来自于外部的世界、心理的世界和表象的世界的时候，我发现我被禁锢了，这种禁锢恰恰是来自于我的老师。我虽然很尊敬他们，但是我和他们观点不一致，在进驻大学一年级的時候，我已经开始出现了反思的状态。我现在做的工作就是抛弃他们给我建立的禁锢，整整用了四年的时间寻找这种抛弃的观念和方法。

那个时候李正天老师给我的影响是蛮大的，重要的还有我和几位要好的同学都经常做一些探讨，有我们班的田辉，工艺班的张波，雕塑班的王学志（现在名为王度），我们经常会在一块，天南海北地高谈阔论，但是我们经常会在图书馆不期而遇。当时广州美院的图书馆只是针对老师开放，一个星期有3~4个晚上是针对学生的，当时有很多现代主义艺术家的画册和书籍，全部都是外文的，那些书籍恰恰成了我们真正的营养，帮助我们去突破当时保守的思想。它们的作用可以是一种渠道或者是一座桥梁，通向我们所要找的那个东西的桥梁，也就引发了后来我们对现代主义艺术思想的讨论。这个讨论后来大家在一起逐步地到我们临毕业的时候开始以王度和李正天老师牵头建立了广州美院“现代艺术研究会”，大概在1985年的时候，成立大会那年正是我们毕业实习的时候，正巧我和田辉不在广州，到海南岛进行毕业实习，成立大会我们两个没有参加。广州美院“现代艺术研究会”让我们这些志同道合的人一起在课外画画、讨论问题。

广美那一届这一批人都属于反叛的代表，而且属于不断去用自我的思考来探讨和思索艺术的，我们这些人跟别的学生是不一样的，真是不一样的，所以到今天你看其他同学慢慢由于其他方式移居到国外或者是其他领域，在现在当代艺术领域不断实验的王度和我，高一届主要是陈劭雄，他在版画系，我们也会经常在一块，王度、陈劭雄、田辉都在一起。大尾象的成员都是广州美术学院毕业的，但是林一林和梁钜辉是我们毕业以后他们才进来的，当时在广州我们经常在一起讨论比较多的，偶尔也会跟徐坦探讨问题，他也是高我们一届，也会向黄小鹏请教，当时我比较欣赏黄小鹏，因我觉得他画作很有想法。当时我一直很尊敬他，喜欢他的创作，他是我的榜样。那个时候私下里很想请他来看我的画，给一些建议，虽然不多，唯一的一次，我印象特别深，在广美能够讨论真正新的艺术问题的就是这么多同学，那两届同学中现在从事当代艺术实践的就是徐坦、黄小鹏、陈劭雄、王度和我。后来有郑国谷、曹斐，更早的是杨诩苍。现在总结看来，我在广美四年的学习里面是秉承着要去反叛当时这种所谓的学院派的禁锢的思想，所以我反叛的不是他们教学的手法，而是观看世界和观看自己的一种观念和方法论，我认为他们是有很大的问题，至少他们禁锢了我重新发现新东西的这么一种可能性。

心理测试

自我和谐量表（SCCS）

表4.1中是一些个人对自己看法的陈述，填答时，请您看清每句话的意思，然后圈选一个选项以代表该句话与您现在对自己的看法相符合的程度，每个人对自己的看法都有其独特性，因此答案是没有对错的，您只要如实回答就行了。其中，A为完全不符合，B为比较不符合，C为不确定，D为比较符合，E为完全符合。

表 4.1 自我和谐量表

项 目	A	B	C	D	E
1. 我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾					
2. 有时我会对自己在某方面的表现不满意					
3. 每当遇到困难,我总是首先分析造成困难的原因					
4. 我很难恰当表达我对别人的情感反应					
5. 我对很多事情都有自己的观点,但我并不要求别人也与我一样					
6. 我一旦形成对事物的看法,就不会再改变					
7. 我经常对自己的行为不满意					
8. 尽管有使得做一些不愿意的事,但我基本上是按自己意愿办事的					
9. 一件事好就好,不好就是不好,没有什么可含糊的					
10. 如果我在某件事上不顺利,我就往往会怀疑自己的能力					
11. 我至少有几个知心朋友					
12. 我觉得我所做的很多事情都是不该做的					
13. 不论别人怎么说,我的观点决不改变					
14. 别人常常会误解我对他们的好意					
15. 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑					
16. 我朋友中有些是与我截然不同的人,这并不影响我们的关系					
17. 与朋友交往过多容易暴露自己的隐私					
18. 我很了解自己对外人的情感					
19. 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远					
20. 我很少去想自己所做的事是否应该					
21. 我所遇到的很多问题都无法自己解决					
22. 我很清楚自己是什么样的人					
23. 我很能自如地表达我所要表达的意思					
24. 如果有足够的证据,我也可以改变自己的观点					
25. 我很少考虑自己是一个什么样的人					
26. 把心里话告诉别人不仅得不到帮助,还可能招致麻烦					
27. 在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远					
28. 我觉得很难发挥出自己应有的水平					
29. 我很担心自己的所作所为会引起别人的误解					
30. 如果我发现自己某些方面表现不佳,总希望尽快弥补					
31. 每个人都在忙自己的事,很难与他们沟通					
32. 我认为能力再强的人也可能遇上难题					
33. 我经常感到自己是孤独无援的					
34. 一旦遇到麻烦,无论怎样做都无济于事					
35. 我总能清楚地了解自己的感受					

计分方法与结果解释:

本量表经因素分析得到三个分量表:“自我与经验的不和谐”,“自我的灵活性”及“自我的刻板性”。各分量表的得分为其所包含的项目分直接相加。三个分量表包含的项目分别为:

(1)自我与经验的不和谐:1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33,共16项。

(2)自我的灵活性:2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35,共12项。

(3)自我的刻板性:6、9、13、20、25、26、34,共7项。

“自我与经验的不和谐”反映的是自我与经验之间的关系,包含对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等,它所产生的症状更多地反映了对经验的不合理期望;“自我的灵活性”与敌对和恐惧的相关显著,可以预示自我概念的刻板和僵化;“自我的刻板性”不仅同质性信度较低,而且与偏执有显著相关,使用仍在探索中。

计算总分的方法是:将“自我与经验的不和谐”与“自我的刻板性”两个分量表的项目正向计分,即选A得1分,B得2分,C得3分,D得4分,E得5分;将“自我的灵活性”项目反向计分,即选A得5分,B得4分,C得3分,D得2分,E得1分。把所有得分相加得出总分,总分越高自我和谐程度越低,其中低于74分为低分组,75~102分为中间,103分以上为高分。

团体活动

优点轰炸

活动目的:提高大学生的自尊与自信,学会真诚地赞美他人。

活动准备:将全班几十个人分成小组,每组8人左右。分组具体要求:每组中要既有男生又有女生,既有相互比较了解的,也有彼此不太熟悉的(比如不是一个宿舍,座位不靠近的),以提供更多的新鲜体验及沟通机会。每组指定一位组长。

活动步骤:

(1)每组先由一个同学作为焦点,也就是中心人物。

(2)小组内成员轮流表扬和欣赏中心人物。每位成员根据自己对中心人物的观察和了解,说出自己对他的欣赏之处,如性格、相貌、才能等各方面。

(3)夸奖别人时态度要真诚。夸奖要出于真心,所夸奖内容应该是对方确实具有的优良品质和特点。努力去发现别人的长处,不能毫无根据地吹捧。

(4)此时,中心人物认真记录别人对自己的表扬,不做其他表示(注意:努力做到微笑着大方接受自己的优点,并注意体验内心感受)。

(5)每个成员轮流作为中心焦点人物,重复前面的步骤,被戴一次“高帽”。

分享:找同学分享自己的优点,说出哪些优点是自己以前知道的,哪些是未曾意识到的,有什么感受,被人称赞的感受如何,怎样用心发现他人的长处及自己的优点,怎样做一个乐于欣赏他人、同时也欣赏自己的人。

相关推荐

优秀书目

1. 庄浪. 自己就是一座金矿. 北京: 新世界出版社, 2011.

2. [美] 凯利·麦格尼格尔, 王岑卉译. 自控力. 北京: 印刷工业出版社, 2012.

经典影视剧

1. 风雨哈佛路, Peter Levin 导演, 2003.
2. 当幸福来敲门, 加布里尔·缪奇诺导演, 2006.
3. 博物馆奇妙夜, 肖恩·利维导演, 2006.
4. 中国合伙人, 陈可辛导演, 2013.

参 考 文 献

1. 侯玉波. 社会心理学(第二版)[M]. 北京: 北京大学出版社, 2007.
2. 查尔斯·S·卡弗, 迈克尔·F·沙伊尔, 梁宁建等译. 人格心理学(第5版)[M]. 上海: 上海人民出版社, 2011.
3. 李梅, 潘永亮. 大学生心理健康教育与咨询工作手册[M]. 北京: 当代中国音像出版社, 2004.
4. 孔令芳. 浅议社会实践对大学生自我意识的重要作用[J]. 山东英才学院学报, 2003.
5. 熊亚刚, 张秀春. 浅析自我意识与大学生心理健康的关系[J]. 沈阳农业大学学报(社会科学版), 2006.
6. 闰志英, 周述刚. 浅谈大学生自我意识的矛盾冲突、偏差及其调试[J]. 社会心理科学, 2002.
7. 孔读云. 论大学生自我意识及其培养[D]. 芜湖: 安徽师范大学, 2007.
8. 陈理. 当代大学生自我意识研究综述[J]. 大众科技, 2011.
9. 赖文龙. 大学生自我意识研究[J]. 心理科学, 2009.
10. 徐灵芝. 大学生自卑心理的分析与引导[J]. 职教论坛, 2004.
11. 王宝金, 赵静华. 大学生从众心理探析[J]. 沈阳建筑大学学报(社会科学版), 2007.

主题五 全面优化，迈向卓越人生——大学生人格发展

优秀的人格与钢铁般的意志，比智慧和博学更重要。

——爱因斯坦

播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆士

案例导引

2011年6月7日，高考的第一天。这天上午，在993万莘莘学子步入高考考场的时候，年仅22岁的大学三年级学生药家鑫，在陕西西安被执行死刑。在这样的日子里，这两件被全社会高度关注的事情同时发生，不禁让人们再次陷入深深的反思。一个在亲朋好友老师同学眼中的优秀学子，却被判有严重罪行而处以极刑，令人情何以堪……

2010年10月20日晚11时左右，在西安市大学城的学府大道上，26岁的女服务员张妙骑着电动车下班回家，途中被一辆同向行驶的枣红色雪佛兰克鲁兹小轿车撞倒，伤势并不严重，只是左腿骨折、后脑磕伤。轿车的司机是西安音乐学院大三学生药家鑫。药家鑫当晚驾着私家车去大学城看望女友，在途中不慎撞倒了张妙，下车后观望张妙伤势时发现张妙在看自己的车牌号，立刻返回车里拿出一把单刃水果刀，对张妙连捅8刀，腹部一刀，背部三刀，前胸一刀，双手三处刀伤，最终致其死亡。之后，药家鑫驾车逃逸，心惊胆战中至郭杜十字路口时再次撞伤两名行人，再次逃逸时被附近群众抓获。

那么，药家鑫到底是怎样的一个人呢？

在父亲眼中，药家鑫“是个从小到大几乎没犯过错的孩子”，让父母放心的孩子，就是有点倔。

在母亲眼中，药家鑫学习好，琴也弹得非常好。

在邻居眼中，药家鑫文气、随和、有礼貌，是家里的乖孩子。

在药家鑫做家教的孩子家长眼中，药家鑫是一个很安静、很干净、很客气的人——他弹琴之前总会仔细地把手洗干净，他喜欢安安静静地弹琴，他不喜欢激烈的曲子，他从没有迟到，也没有请过假，他总会先关了手机再练琴，他进门时会微笑着和所有人打招呼，他几乎不吃别人家的东西，“也许有点轻微的洁癖”，他不喜欢足球以及一切剧烈的运动，他想考研，去北京、上海寻求更好的深造机会。

在大学同学眼中，药家鑫是一个很优秀、羞涩、普通的人——他专业课不错，第一学年就拿到了乙等奖学金，他笑起来眼睛咪咪的，爱脸红。他不太吭声，“平淡得让我想不起来”，因为他走读，和班里同学并不熟悉。

在朋友吴强（化名）眼中，药家鑫：

柔弱——药家鑫胆子小，不和人吵架，有什么事情都跟在吴强后面。从来不敢自己在家玩游戏。

倔强——药家鑫和吴强在一起玩的时候，常常提前两个小时就准备出门。除了擦化妆品，他还会反复把自己的东西一遍遍核对，总是感觉自己忘记带某样东西。药家鑫喜欢什么就一股脑地喜欢。他喜欢滨崎步，MP3里永远是滨崎步的歌。他去卡拉OK，只唱滨崎步的日文歌。他不懂日文，就用中文注音。他不允许任何人说滨崎步的坏话，说了他会翻脸。药家鑫的执拗也经常会让家里人屈服，他开的那辆雪佛兰克鲁兹是他家的第一辆车，按照他父亲的性格，是不会喜欢他那么张扬的。

敏感——药家鑫很在意自己的外表。夏天，为了不晒黑，他会穿长袖的衣服。他不能容忍自己的脸上长痘，会熬中药来吃。他会买各种化妆品，会用脱毛膏。他保养自己的手比女孩子还要精细，

一层层地抹护手霜、修剪指甲。

爱美——药家鑫爱美，想到要整容。有一段时间，他和自己的一个朋友聊得最多的话题就是，中了五百万怎么花。计算了那么久，他最后的结论是，拿去整容。高考他考得很好，他姥爷奖励了他一万块钱。他拿出一半钱做脸部美容，一半买了手机。

和父亲的关系一直很紧张——药家鑫最无法接受的是父亲的讽刺，“他常常会在背后骂父亲”。他的父亲曾经对他说，“你那么丑，没有人会喜欢你”。那时候药家鑫在上初中，近200斤的体重，很短的时间内，他迅速瘦了下来。到现在，他一直保持一百斤出头的体重。他曾经说，他会把吃进去的食物都吐出来，只尝一下味道。药家鑫说，“我想把家里的钱都花光”，他甚至有时候会抱怨，他恨死了自己的父母。他对吴强感叹，“也许我心理有点扭曲了吧”。

在辩护律师眼中，药家鑫是一个“成长道路上没有污点，学习优秀、得过各种奖励”的好学生。

综上，我们可以看出药家鑫具有明显的双重人格，他的外在表现和内在人格特质有着极大的反差。外在表现：听话、乖巧、文气、随和、有礼貌、很安静、很干净、很客气、积极上进、优秀、羞涩。内在特质：孤僻、柔弱、倔强、偏执、单纯、幼稚、敏感、虚荣、自私、情感淡漠、自卑、叛逆。

第一节 人格概述

一位老教授昔日培养的3位得意门生都事业有成。一个在官场春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：“你认为3人中哪个会更有出息？”老教授说：“现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。”

人格是人的心理行为的基础，它在很大程度上决定了人如何面对外界的刺激以及反应的方向、速度、程度、效果。进一步说，人格会影响到人的身心健康、活动效率、潜能开发以及社会适应状况。

一、人格的定义

1. 人格的概念

在日常生活中人们经常使用人格这个词，许多外行人通常是从社会吸引力来定义人格的，如说“某某有良好的人格”，这通常是指这个人能与他人和谐相处，给人留下好的印象。有人说“在选美比赛上考官给选手打分通常不只看选手的天资和外貌，还要看选手的人格是否有魅力”，这里所讲的人格其实是指选手的受欢迎程度及其沉着和成熟老练的水平。学生们也在议论人格，如说“某某很虚伪，人格卑鄙”、“某某其貌不扬，但人格高尚”，这里所讲的人格大概是指一个人的品德。这些说法与心理学上所谓人格的含义是不同的。

从西塞罗时代开始，就有人从心理学的角度谈到人格。但是，对人格概念广泛深入的心理学探讨还是开始于近现代的西方学者。不同的心理学家给人格下了不同的定义，经过归纳和总结，可以认为：“人格是个体在先天生物遗传素质的基础上，通过与后天社会环境相互作用而形成的相对稳定而独特的心理行为模式。”

2. 人格的基本特性

(1) 整体性。一个现实的人具有多种心理成分和特质，如才智、情绪、愿望、价值观和习惯等，但它们并不是孤立存在的，而是密切联系并整合成为一个有机组织。一个现实的人的行为不仅是某个特定部分运作的结果，而且总是与其他部分紧密联系、协调一致进行活动的结果。精神分裂症是一种最常见的精神病，布洛伊勒(Bleuler, 1911)在提出精神分裂症这个术语时便认为，精神分裂症是精神内部的分裂，他将统一性的丧失、精神的内部分裂视为此病的本质。可以将精神分裂症患者的心理与行为比喻为一个失去指挥的管弦乐团，得了这种病，患者的感觉、记忆、思维和习惯这

类心理机能虽然不至于丧失，却是乱七八糟的。由此可见，一个正常人的心理是多样性的统一，是有机的整体。

（2）稳定性。人格的稳定性表现为两个方面。一是人格的跨时间持续性。在人生的不同时期，人格持续性首先表现为自我的持久性。每个人的自我，在世界上不会存在于其他地方，也不会变成其他东西。昨天的我是今天的我，也是明天的我。过去的我透过现在的我，影响着我的现在和将来。虽然未来不能决定现在，但自我对未来的洞察力能决定现在的我。这就是自我的持续性。二是人格的跨情境一致性。所谓人格特征是指一个人经常表现出来的稳定的心理与行为特征，那些暂时的、偶尔表现出来的行为则不属于人格特征。例如，一个外向的学生不仅在学校里善于交往，喜欢结交朋友，在校外也喜欢交际，喜欢聚会，尽管他偶尔也会表现出安静，与他人保持一定距离。

人格的稳定性并不意味着人格是一成不变的，而是指较为持久的、一再出现的定型的东西。人格变化有两种情况。第一，人格特征随着年龄增长，其表现方式也有所不同。例如，同样是特质焦虑，在少年时代表现为对即将参加的考试或即将考入的新学校心神不定，忧心忡忡；在成年时表现为对即将从事的一项新工作忧虑烦恼，缺乏信心；在老年时则表现为对死亡的极度恐惧。也就是说，人格特性以不同行为方式表现出来的内在秉性的持续性是有其年龄特点的。第二，对个人有重大影响的环境因素和机体因素，如移民、严重疾病等，都有可能造成人格的某些特征，如自我观念、价值观、信仰等的改变。不过要注意，人格改变与行为改变是有区别的。行为改变往往是表面的变化，是由不同情境引起的，不一定是人格改变的表现。人格的改变则是比行为更深层的内在特质的改变。

【你知道吗？】

1848年，25岁的铁路工人菲尼亚斯·盖奇的工作是在铁路铺设的沿途炸掉阻塞通道的障碍物。工作中，由于一时分心他被炸飞了。而他手中的铁撬从他的左颧骨下方穿入头部，然后从头顶飞出（见图5.1）。当他被铁撬击倒后，尽管颅骨的左前部几乎完全被损毁了，但他并未失去知觉，甚至在工友的帮助下可以行走。后来他的体力逐渐恢复，又可以工作了。然而他整个人都变了。盖奇本是一个有责任感、聪明、社会适应能力很强的人，然而这次事件后，虽然盖奇的身体恢复得很好，运动能力、语言能力、学习新事物的能力都恢复如初，但却变得目中无人，粗俗无礼，对事情缺乏耐心，既顽固、任性，又反复无常、优柔寡断。正如他的朋友和同事所说，“盖奇已经不是原来的盖奇了”。虽然人格具有稳定性，但是一定程度的脑损伤也会改变一个人的人格特点。

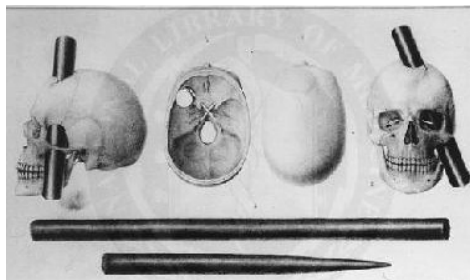


图 5.1 菲尼亚斯·盖奇受伤的头骨

（3）独特性。人格的独特性是指人与人之间的心理与行为是各不相同的。由于人格结构组合的多样性，使每个人的人格都有其自己的特点。在日常生活中，我们随时随地都可以观察到每个人的行动都异于他人，每个人都各有其需要、爱好、认知方式、情绪、意志和价值观。

我们强调人格的独特性，并不排除人们之间在心理与行为上的共同性。人类文化造就了人性。同一民族、同一阶层、同一群体的人们具有相似的人格特征。文化人类学家把同一种文化陶冶出的共同的人格特征称为群体人格或多数人格。例如，许多研究表明，由于受传统儒家文化的影响，世

界各地的华人都有不少相同的人格特征。但是，人格心理学家更重视的是人的独特性，虽然他们也研究人的共同性。

(4) 社会性。人格的社会性是指社会把人这样的动物变成社会的成员。人格是社会的人所特有的。人格是在个体的遗传和生物基础上形成的，受个体生物特性的制约。从这个意义上也可以说，人格是个体的自然性和社会性的综合。但是人的本质并不是所有属性相加的混合物，或者是几种属性相加的混合物。构成人的本质的东西，是那种为人所特有的、失去了它人就不能称其为人的因素，而这种因素就是人的社会性。其实，即使是人的生物性需要和本能，也是受人的社会性制约的。例如，人满足食物需要的内容和方式是受具体的社会历史条件制约的。

因此，可以这样概括：人格是个人各种稳定特征的综合体，显示出个人的思想、情绪和行为的独特模式。这种独特模式是个体社会化的产物，同时又影响着个体与环境的交互作用。

二、气质与性格

人格是由气质与性格共同组成的心理行为模式，气质是人格中的先天因素成分，性格是人格中的后天因素成分。

1. 气质

人格中的气质（temperament）是个人在生活早期就表现出来的稳定的个性差异，即那些由遗传和生理决定的心理与行为特征。这个概念与我们平常说的“禀性”、“脾气”近似。在日常生活中，我们可以看到，有的人总是活泼好动，反应灵活；有的人总是安静稳重，反应缓慢；有的人不论做什么事总显得十分急躁；有的人情绪总是那么细腻。而这些特点，我们似乎从他们刚出生时就可以观察到，一生中少有改变。

在学校里我们经常会观察到学生的情绪和活动有不同的外部表现。有的学生精力充沛、爱说爱动、容易激动；有的学生活泼敏捷、表情丰富、兴趣广泛而容易变化；有的学生冷静稳重、反应迟缓、情感不易外露；有的学生感情脆弱、说话声小、动作无力。这种表现在情绪和活动发生的强度与速度方面的特点，就是气质。气质可以划分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

(1) 胆汁质。日常活动带有强烈的情绪色彩，情绪高时，学习、工作热情高涨，肯出大力；反之，什么事都不感兴趣。积极参加各项课外活动，喜欢每一项新的活动，甚至喜欢倡导一些别出心裁的事，尤其喜欢运动量大和场面热烈的活动；完成作业匆匆忙忙，比谁都快，考试交卷争第一；活动效率高，想干的事未完成，饭可不吃，觉可不睡；学习的理解能力和接受能力很强，但不求甚解；说话喜欢与同学争辩，总想抢先发表自己的意见，喜欢在公开场合表现自己，坚信自己的见解；姿态、举动强而有力，眼光锐利而富有生气，表情丰富敏捷；喜欢看情节起伏、激动人心的小说和电影，不爱看表现日常生活题材的作品。典型人物如《水浒传》中的李逵。

(2) 多血质。内心的体验一般会在面部表情和眼神中明显地表现出来；积极参加学校一切活动，但表现散漫，有始无终；学习疲倦时，只要稍休息一下，便会立刻精神焕发重新投入学习；理解问题总比别人快，但学习常会见异思迁，注意力不容易集中；希望做难度大、内容复杂的作业，但不耐心细致，总希望尽快完成作业；容易激动，但情绪表现不强烈；容易产生骄傲情绪，觉得自己比别人要机智和灵敏；变化迅速，遇到稍不如意的事就情绪低落，稍得安慰或又遇到使他高兴的事，马上就会兴高采烈；善于交际，待人亲切，容易交上朋友，但友谊常不牢固，缺少知心好友。典型人物如《水浒传》中的燕青。

(3) 黏液质。不易活动，安静沉稳，很少发脾气，情感很少外露，面部表情单一；课堂上守纪律，静坐听讲不打扰别人，生活有规律，很少违反作息制度；理解问题比较慢，希望老师能多重复几遍；学习认真严谨，始终如一，喜欢做有条不紊、不太难的作业；喜欢复习过去学过的知识；对新知识接受能力差，但弄懂之后就很难忘记；沉默寡言，较少主动搭话；交际适度，通常有几个要

好朋友；善于自制，善于忍耐；兴趣爱好稳定专一，有毅力。典型人物如《水浒传》中的林冲。

(4) 抑郁质。喜欢安静独处，性情孤僻，但是在友爱的集体中，又可能是一个很容易相处的人；办事犹豫不决，优柔寡断，做事情总比别人花费时间多，细心谨慎，稳妥可靠；不爱表现自己，对出头露面的工作尽量摆脱；在陌生人面前害羞，当众讲话常表现出惊慌失措；感情比较脆弱，因为一点小事就会引起情绪波动，容易神经过敏，患得患失；当学习或工作失利时，会感到很大的痛苦；爱看感情细腻、富有描写心理活动的小说和电影。典型人物如《红楼梦》中的林黛玉。

【小练习】

四种不同气质的人去看电影，到电影院门口时，大门已经关闭，禁止人员进入，试想四个人会有何反应？

2. 性格

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

性格的分类方法很多，不同的分类是从不同的角度反映了性格的某一方面。

(1) 内向—外向型。心理学家荣格根据心理活动倾向于内部还是外部，将人的性格分为内向和外向两大类。当一个人的兴趣和关注点指向外部客体时，就是外向型的性格；而当一个人的兴趣和关注点指向主体时，就是内向型的性格。详情见表 5.1。

表 5.1 内外向性格的特点比较

外 向 型	内 向 型
总是注意外界所发生的事情，追求刺激，敢于冒险； 无忧无虑，随和乐观，容易冲动，易怒也易平息，不假思索地行动； 有与他人交流的需要，好为人师，有许多朋友； 善于交际，对人热情，不喜欢独自学习； 喜欢变化，能面对挑战	倾向于事先计划，三思而后行，严格控制感情，较少攻击行为； 性情孤独，内省，生活有规律； 对书的爱好胜于与人的交往，除亲密朋友外，对人冷漠，保持一定的距离； 安静，不善交际； 重视道德标准，但有些悲观

(2) 独立—顺从型。按个体的独立程度可划分为独立型与顺从型。独立型有胆识，理解力强，积极性高，有坚定的信念，不会轻易动摇，不满陈规陋习，热衷于改变周围一切，喜欢领导别人，但有时过分自信，令人敬而远之。顺从型心地善良，待人温顺，承受能力强，善解人意，人缘好，但遇事缺少主见，容易改变自己的主张去适应别人，易失去个性。

(3) 理智—情绪—意志型。19 世纪英国心理学家培因和法国心理学家查理按照在性格特征中哪种心理机能占主导地位，将人的性格划分为理智型、情绪型和意志型。理智型的人的特征是冷静、沉着、善于思索，观察问题精细，喜欢用理智的尺度去衡量一切。情绪型的人感情丰富、强烈，做事积极、主动，热情高，但情绪容易波动。而意志型的特征是坚定、顽强、勇敢、果断，具有自制力和恒心。

(4) A—B—C 型。按照人们的行为方式，即人们的言行和情感的表现形式，可将性格分为 A 型性格、B 型性格和 C 型性格。

A 型性格有强烈的竞争心理，脾气急躁。以快节奏、高效率、强竞争力以及强烈的好胜心为外显特征。由于其符合现代社会发展的需求，如今已被开放竞争的现代社会倍加推崇。随着社会的不断发展，A 型行为者将会越来越多。A 型性格的人确实具有一些性格优势，但他们的时间紧迫感特强、好胜心过强的特征也有负面效应。当达不到预定目标时，容易发生激动、发怒、焦虑、不耐烦

等情绪反应，这对健康是很不利的。

B 型性格与 A 型性格恰恰相反，他们遇事从容不迫，工作条理性较强，生活态度轻松愉快，积极乐观。B 型性格的人很少有心理疾患，他们能从容不迫地应对现实中的人和事，即使患病，也更容易痊愈。

C 型性格表现是：性格内向，长期抑郁而又不善于表达，表面沉默不语，逆来顺受，但怒气难消。大多有父母不和或有过感情创伤，情绪抑郁，好生闷气，但生气又不对外人宣泄；极小的生活事件便可引起焦虑不安，心情总处于紧张状态；压抑怒气，往往为取悦别人而取消自己的需要。

恩格斯说：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”，说明一个人追求什么、拒绝什么，反映了人的活动动机或对现实的态度；“怎样做”，说明一个人如何去追求要得到的东西，如何去拒绝要避免的东西，反映了人的活动方式。如果一个人对现实的一种态度，在类似的情境下不断地出现，逐渐地得到巩固，并且使相应的行动方式习惯化，那么这种较稳固的对现实的态度和习惯化的行动方式所表现出的心理特征就是性格。例如，一个人在待人处事中总是表现出高度的原则性，热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么我们说这些特征就组成了这个人的性格。构成一个人性格的态度和行动方式，总是比较稳固的，在类似的甚至不同的情境中都会表现出来。当我们对一个人的性格有了比较深入的了解，我们就可以预测到这个人在一定的情境中将会做什么和怎样做。我们可以针对大学生性格上的特点，对大学生进行帮助和教育。例如，一个学生比较自信、勇敢、有毅力，但又比较任性和粗暴；另一个学生缺乏自信、不好外露、没有主见、易受暗示，但有一股韧劲。当他俩去完成同样的任务时，对前者就要叮嘱他注意工作方法，密切联系群众；对后者则要给予更多的鼓励、更具体的帮助。

【小练习】

AB 型性格测验

请你根据自己的实际情况，对每个问题回答“是”或“否”。

- (1) 你说话时会刻意加重关键字的语气吗？
- (2) 你吃饭和走路时都很急促吗？
- (3) 你认为孩子自幼就该养成与人竞争的习惯吗？
- (4) 当别人慢条斯理地做事时你会感到不耐烦吗？
- (5) 当别人向你解说事情时你会催他赶快说完吗？
- (6) 在路上挤车或餐馆排队时，你会感到着急或生气吗？
- (7) 聆听别人谈话时你会一直想你自己的问题吗？
- (8) 你会一边吃饭一边写笔记，或一边开车一边刮胡子吗？
- (9) 你会在休假之前先赶完预定的一切工作吗？
- (10) 与别人闲谈时你总是提到自己关心的事吗？
- (11) 让你停下工作休息一会儿时你会觉得浪费了时间吗？
- (12) 你是否觉得因全身心投入工作而无暇欣赏周围的美景？
- (13) 你是否觉得宁可务实而不愿从事创新或改革的事？
- (14) 你是否尝试在时间限制内做出更多的事？
- (15) 与别人有约时你是否绝对遵守时间？
- (16) 表达意见时你是否绝对握紧拳头以加强语气？
- (17) 你是否有信心再提高你的工作效率和工作成绩？
- (18) 你是否觉得有些事等着你立刻去完成？
- (19) 你是否觉得对自己的工作效率一直不满意？
- (20) 你是否觉得与人竞争非赢不可？

- (21) 你是否经常打断别人的话?
- (22) 看见别人迟到时你是否会生气?
- (23) 用餐时你是否一吃完就立刻离席?
- (24) 你是否经常有匆匆忙忙的感觉?
- (25) 你是否对自己近来的表现不满意?

结果分析:

如果有一半以上的题目回答“是”，那么可以判定为具有 A 型倾向，反之则是 B 型倾向。

【你知道吗？】

性格与疾病的关系

一般来说，性格与疾病是有“互动”关系的：不良性格可致病，不同的性格类型与疾病的发生、发展及预后都有密切关系；反之，在性格成为致病因素后，癌症等病况又会破坏人们的心绪，使性格进一步变坏。这种生理和心理的相互影响会形成不良循环，危害人的健康。

(1) A 型性格与冠心病。20 世纪 50 年代后期，心脏病学家费里德曼和罗斯曼指出，大多数冠心病病人都有共同的行为模式，即 A 型行为模式。

这两位专家对 A-B 两组性格的人经过 4 年半、6 年半和 8 年半的对照随访观察统计，得出如下结果：A 型性格组冠心病发病率和猝死率比 B 型性格组分别高 1.7 倍和 4.5 倍。还有很多报道，都说明 A 型性格的人比 B 型性格的人易患冠心病。这究竟是什么原因呢？

研究发现，A 型性格的人在遇到应激情况时，血中的儿茶酚胺明显高于 B 型性格的人，而在平静时，两种性格的人血中的儿茶酚胺数值差别不大。这就提示，A 型性格的人之所以易发冠心病与交感神经活性的反复增高有关。交感神经的兴奋可引起心肌收缩有力、心跳加快、血输出量增多、血管收缩、血压升高，从而使心肌耗氧量增加，易发冠心病。

专家提醒：具有 A 型性格的人一定要注意控制自己的情绪和调整生活状态。

(2) C 型性格与癌症。C 型性格的人因长期压抑，常常焦虑、抑郁，易引起免疫功能减退，内分泌紊乱，从而引发胆囊炎、胆石症、消化系统疾病。有研究表明，C 型行为的人肿瘤发病率比一般人高 3 倍以上，并可以促进恶性黑色素瘤发生，癌细胞转移，使病变恶化。

如果你属于 C 型性格，希望你将性格逐渐调整到 B 型，以适应社会未来发展的需要。

3. 性格与气质的关系

生活中人们总是会混淆性格与气质的含义，有时人们把某些性格说成是气质，有时又把气质说成是性格特点，其实两个概念之间既有区别又有联系。

(1) 气质与性格的区别。

首先，从起源上看，气质是先天的，一般产生在个体发生的早期阶段，主要体现为神经类型的自然表现。性格是后天的，在个体的生命开始时期并没有性格，它是人在活动中与社会环境相互作用的产物，反映了人的社会性。

其次，从可塑性上看，气质的变化较慢，可塑性较小。性格的可塑性较大，环境对性格的塑造作用是明显的，即使已经形成的性格是稳定的，但改变要容易些。

最后，气质所指的典型行为是它的动力特征而与行为内容无关，因而气质无好坏、善恶之分。性格主要是指行为的内容，它表现为个体与社会环境的关系，因而性格有好坏、善恶之分。

(2) 气质与性格的联系。

一方面，气质影响性格。首先，气质会影响性格的形成和具体表现方式。气质在作为性格形成的一种变量在个体发生的早期阶段就表现出来。有些婴儿喜欢哭或笑，有些婴儿安静，另一些婴儿很好动，这些气质特征必然会影晌家庭环境，影响父母或其他哺育者的不同行为反应。一个人的性格就是在这种不同性质的教育和社会环境的相互作用的过程中逐渐形成的。其次，气质还会影响性

格特征形成和改造的速度。例如,要形成自制力,胆汁质的人往往需要作极大的努力和克制;而抑郁质的人则比较容易形成。最后,气质可以按照自己的动力方式,渲染性格特征,从而使性格特征具有独特的色彩。例如,同样是助人为乐的性格特征,多血质者在帮助别人时,往往动作敏捷,情感明显表露于外;而黏液质者则可能动作沉着,情感不表露于外。

另一方面,性格也会影响气质。性格对气质有一定的制约作用。例如,飞行员必须具有冷静沉着、机智勇敢等性格特征,在严格的军事训练中,这些性格特征的形成有可能掩盖或改造胆汁质者冲动或不可遏止的气质特征。

第二节 大学生的人格特征

大学生正处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,因此大学阶段仍然是大学生人格不断发展的重要时期。人格是社会文化的产物。改革开放的社会背景和校园文化氛围使大学生有了更大的适应性、灵活性和更大的发展可能,也为人格塑造提供了一个广阔的天地。进入20世纪90年代以后,随着社会主义市场经济体制的建立,大学生逐步形成自立、平等、开放、竞争等人格特征。我国有关学者的研究表明,具有创造力的当代大学生其人格特征是:勇于创新 and 开拓,有努力取得成就的坚韧性,富有热情,自信心强等。然而,急剧变革、观念多元的社会文化亦使人格的形成变得困难,变得更加不确定,从而使大学生的人格发展出现更多的迷茫和冲突。

一、大学生的人格基本特征

根据国内外心理学家对人格素质结构的研究,结合我国当今社会发展的现状和大学生实际表现,我们认为当代大学生在人格发展中呈现出如下几个方面的特点。

1. 能正确认知自我

首先是能自我认可,基本上能接受一切属于自我的东西,从而形成对自己积极的看法;其次是自我客体化,对自己的所有与所缺都比较清楚和明确,理解现实自我与理想自我之间的差别。大多数人都明确的奋斗目标和愿望,并为之而努力。

2. 结构健全而合理

具有良好的观察力、记忆力、思维力、注意力和想象力,没有认知障碍,各种认知能力能有机结合并发挥其应有作用。

3. 对社会环境的适应能力较强,不断地进行社会化活动

当代大学生对外部世界有着浓厚的兴趣,有着广泛的活动范围和许多爱好,人际交往范围扩大,积极参与各种形式的社会实践。同时,能容忍别人与自己在价值观和信念上存在的差别,能根据事物的实际情况看待事物,而不是根据自己的主观愿望来看待事物。

4. 富有事业心,具有一定创造性和竞争意识

能把事业看成生活的重要组成部分,在事业上有较强的进取心和责任感;具有竞争意识,具有开放性的思想观念,少有保守思想;喜欢创造,勇于创新,甘愿冒险,独立性强,富有幽默感,态度务实。

5. 情感饱满适度

情绪上稳定性与波动性、外显性与内隐性并存,情感丰富多彩,积极的情绪、情感体验在学习、生活中占主导。

【小练习】

假如我是……

(1) 假如我是一种花,我希望是_____, 因为_____;

- (2) 假如我是一种动物, 我希望是_____, 因为_____;
- (3) 假如我是一种乐器, 我希望是_____, 因为_____;
- (4) 假如我是一种水果, 我希望是_____, 因为_____;
- (5) 假如我是一种颜色, 我希望是_____, 因为_____;
- (6) 假如我是一种交通工具, 我希望是_____, 因为_____;
- (7) 假如我是一种树, 我希望是_____, 因为_____。

二、大学生的气质特点

据一项关于我国大学生气质类型的调查表明:(1)大学生中复合型气质占 65.93%, 单一型气质占 34.07%;总的趋势是多血质类型人数最多, 共占 56.32%;其次为黏液质占 24.18%;第三为胆汁质占 13.73%;抑郁质最少, 占 5.77%。(2)文理科大学生比较:理科学学生中黏液质多, 文科学学生中胆汁质、多血质、抑郁质比较多。(3)男女生比较:男生中属于胆汁质、多血质者多, 女生中属于黏液质者多于男生。

大学生应正确对待自己的气质特点。气质无好坏之分, 每一种气质都有积极方面和消极方面, 它们虽然参与各项活动, 但是一般不决定智商高低和成就大小。每一种气质类型的人都可以成才。例如, 有人研究, 俄国著名文学家普希金、赫尔岑、克雷洛夫、果戈里分别属于胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质, 他们在文学领域都取得了杰出成就。

气质特征会对学习活动产生影响。胆汁质学生思维敏捷, 学习热情高, 刚强, 但粗心、急躁;多血质学生机智灵敏, 适应性好, 兴趣广泛, 但烦躁、不踏实;黏液质者刻苦认真, 但迟缓、不灵活;抑郁质者思维深刻, 谨慎细心, 但迟缓、精力不足。了解自己的气质, 可以有的放矢地调整, 使学习更上一层楼。

气质对职业也会产生影响, 某些气质特征往往能为一个人从事某种职业活动提供有利条件。胆汁质者可以成为出色的导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、监督员等, 他们适应于喧闹、嘈杂的工作环境, 而对于需要长期安坐、细心检查的工作则难以胜任。对于多血质者适宜的工作有外交工作、管理工作、公关人员、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻记者、演员、军人、警察等, 但他们不适宜做过细的工作, 单调机械的工作也难以胜任。外科医生、法官、管理人员、会计、保育员、话务员、播音员等是黏液质者比较能适应的工作, 变化、需要灵活的工作使他们感到压力。对于抑郁质者来说, 胆汁质无法胜任的工作他们倒恰到好处, 如校对、打字、检查员、化验员、保管员、机要秘书、艺术工作等都是他们理想的工作。

了解自己和他人的气质在人际交往中也有重要意义。如向黏液质者提出要求, 应让他有时间考虑, 对抑郁质者应多给予关心和鼓励, 与胆汁质者打交道应避免发生冲突等。当然, 这都是从一般意义上来说的, 不可有先入之见。

三、大学生的性格特点

进入 20 世纪 90 年代以后, 大学生中的独生子女越来越多, 独生子女的一些性格弱点也较多地暴露出来。从性格结构的四个方面来分析, 一般而言, 当前大学生的性格特点如下。

1. 性格的态度特征

在对社会、他人的态度方面, 大学生主要表现出热爱祖国、关心集体、守纪律、乐观、富于同情心、助人为乐、正直诚实、有礼貌等良好的性格特征;也有人对自己缺乏感情, 具有个人第一、自由散漫、冷漠、虚伪、粗暴等不良的性格特征。

在对学习、工作、劳动的态度方面, 有些大学生表现为勤奋、认真、细致、首创和节俭等良好的性格特征;有些人则表现出懒惰、粗心、保守、浮华、浪费等不良的性格特征。

在对自己的态度方面，多数大学生具有严于律己、谦虚、自信、自尊、大方等良好的特征；有些人具有自负、自傲、自卑、羞怯等不良的性格特征。

2. 性格的意志特征

多数大学生表现出自觉、独立、主动、自制、果断、坚强、沉着、勇敢、持之以恒等良好的性格特征；有些人则表现出一定的盲目、依赖、被动、经常冲动或优柔寡断、软弱、慌张、敷衍等不良的性格特征。

3. 性格的情绪特征

有的大学生情绪一触即发，有的不易激动；有的喜怒无常，有的情绪很少起伏；有的情绪体验持久、深厚，有的稍现即逝；有的非常欢乐愉快，有的终日愁眉不展；有的冷静沉着，有的任性。

4. 性格的理智特征

大学生在认知的态度和活动方式上，经常表现出的特征是性格的理智特征。在感知、记忆、想象、思维等活动中，多数大学生是主动而不是被动，大胆而不妄为，深思熟虑、细心谨慎而不是怕动脑筋、粗心轻率。

以上大学生性格结构的四个部分，不是彼此孤立的，而是相互联系的，构成了大学生性格的基本特点。

【小练习】

让我自豪

请在表 5.2 中填写 3 件不同年代你引以为自豪、引以为荣的事件（例如，我 7 岁时身高才 1 米 1，但竟能在深水池连续游 200 米，成为全班游泳最好的人）。

表 5.2 让我自豪的事

年 代	事 件	自 豪 感
小学		
初中		
高中		
大学		

四、大学生常见的人格缺陷

人格缺陷不同于人格障碍，它是正常人身上所体现出来的不良倾向。如今的大学生很多人存在人格缺陷，最常见的有八种。

1. 自卑

自卑感是对自己不满、鄙视、否定的情感。进入大学后，有些大学生发现“山外有山”，尤其是当学习、社交、文体方面显露出某些不足时就会陷入怀疑自己、否定自己之中，产生自卑心理。因此，自卑往往是自尊心受挫的结果，没有自尊心也就不会有自卑感，过强的自卑感往往又以过强的自尊心表现出来。有些大学生敏感脆弱，经不起批评，原因即在于此。

【身边事】

吴某，男，上海某重点大学二年级学生。自进入大学后，一直很自卑，父母都是农民，家境贫寒。以前因为在中学时成绩拔尖，深受老师和同学的器重，自己也因此似乎忽视了家庭的贫困和普通。为了他上大学，家里负债累累。进了大学后，自己又借了不少钱以掩饰自己的贫困和普通。原以为到了上海，会有很多机会，可以通过打工来补贴自己，但实际上很难。曾想了许多办法来提升自己的素质，比如参加社团、看书、看展览会、考证等，但实施之后，往往都是半途而废，从而

感到自己脱离不了贫穷，走不出社会底层的地位，自己不会有好的前途，不可能光宗耀祖，甚至找女朋友在上海成家都很困难。

2. 害羞

害羞在大学生中并不少见，比如不敢在大众场合发表意见，害怕与陌生人打交道，路上见到异性同学会手足无措，见到老师会难为情，说话感到紧张，等等。害羞是一个人自我防御心理过强的结果，他们常常过于胆小被动，过于谨小慎微，过于关注自己，自信心不足。他们特别注意自己在别人心目中的形象，总觉得自己时时处在众目睽睽之下，于是敏感拘束，一句话要在喉咙口反复多次，一件事总要左思右想，为此搞得神经紧张，坐立不安。害羞之心人皆有之，但过分地害羞，不该害羞时害羞，尤其害羞成了一种习惯，则是有害的，它会导致压抑、孤独、焦虑等不良心理状态，还会阻碍人际交往，影响一个人才能的正常发挥。

【身边事】

张某是某高校大二的女学生，该生性格害羞、内向，自己认为从小就不善言谈，不会表达内心的感受。家中的父母还有弟弟，都比较健谈，而且弟弟性格开朗、活泼好动。张某在家里也不怎么开口说话表达自己的想法，更别说在陌生人面前了，一见到陌生人就会远远地避开，生怕自己在陌生人面前说错话，甚至家里的亲弟弟有时也会取笑她。现在该生已经大二了，在大一时同寝室还有几个同学与她交往，但是现在几乎没有一个人愿意主动与她交往。并且同学们有时也表示，无论在班级还是在寝室大家都不会留意她在不在，现在同班同学张某还没能够认全。看到其他同学有说有笑，张某内心感到非常的痛苦、孤独，不知道自己的人生有何意义。

3. 怯懦

怯懦主要表现为缺乏勇气和信心，害怕可能面临的困难和挫折，在挫折、困难面前常常知难而退，甚至不战而败。有些大学生过去经历一帆风顺，因而特别害怕失败。“只能成功，不能失败”的非理性信念是造成一些大学生怯懦的认知因素。有些大学生由于胆怯，不敢与人讲话，不敢出头露面，也不敢表明自己的态度，甚至不敢向老师提问题。有些大学生由于软弱不敢冒风险，不敢担重任，不敢与坏人坏事作斗争，不敢坚持自己正确的观点。但越是这样回避矛盾、躲避失败，越是容易体验到强烈的挫折感。在挑战与机遇并存的现代社会，怯懦者会失去很多成功的机会，并可能成为落伍者。积极迎接挑战，争做生活的强者才是明智的选择。

【身边事】

小颖是大学二年级的学生，性格内向，胆小怕事，不敢在公众面前发言，即使发言，思维也会处于几乎停滞状态，脑袋总是很木讷，有点不转弯。平时不爱与同学说话，总是一个人待在角落里。从不参加各种社团活动，即使参加班级组织的活动，也只是默默地坐着，从来不主动发言和参与。

4. 懒惰

大学校园内曾经流行着这样的打油诗：“人生本该 HAPPY，何必整天 STUDY，只要考试 PASS，拿到文凭 GO AWAY”，这从一个侧面反映了他们疲疲沓沓、得过且过、做一天和尚撞一天钟、缺乏进取精神的懒惰心理。懒惰是不少大学生为之感到苦恼又难以克服的一种人格发展缺陷，是意志活动无力的表现，是影响大学生积极进取、张扬青春活力的天敌，尤其是在改革开放、日新月异的今天，它与时代是那么地格格不入，必须予以改变，否则会有被时代淘汰的危险。

【身边事】

我是一位 21 岁的大学生，现在面临毕业。我是准备考研的，在准备的这段时间里，我认识到了我自身很多的问题。从小我妈妈就说我懒，不吃苦，是致命的毛病，当时我很不服气。可是现在经历了很多，我意识到了我的懒，从进大学校门就没有一个目标，过了今天不想明天，也没有梦想，所以浑浑噩噩的大学生活就这么过来了。到考研的时候了，想得很好，决心也很大，因为我这个人

什么道理都懂，可是真正付出行动的时候就没有了毅力，情绪起伏也很大，因为我的懒惰，没有付出很大的努力和坚持。当我看到一个我喜欢的明星成功背后故事的时候，我开始难过了。因为他非常非常努力，有自己的梦想，并且会一步一个脚印去实现，一件小事也从不草草了事。很多人都说他年纪轻轻就成功了，但是他说他并不觉得这就是成功，人生还有很多事没有完成。我非常羡慕他，因为他对自己始终有一个正确的定位，时刻知道自己应该干什么，并且为之努力，为什么我就做不到！

5. 狭隘

受功利主义影响，大学生中的“狭隘”现象有增无减。凡事斤斤计较、耿耿于怀、好嫉妒、好挑剔、容不得人，等等，都是心胸狭隘的表现，即日常说的“气量小”。心胸狭隘往往影响人际关系，伤害他人感情，也常给自己带来烦闷、苦恼，影响自己的情绪和在他人心目中的形象，因此，于人于己有百害而无一利。狭隘人格多见于内向者，尤其是女性。

【身边事】

2005年，19岁的马蕾蕾是中国科技大学少年班物理专业的大四学生，当年她申请了包括美国明尼苏达大学在内的数所国外大学。当她得知同班女生陈馨已被明尼苏达大学接收后，抢先从信箱里窃取了陈馨的大学邀请信，并冒名陈馨用E-mail与美国校方联系，拒绝了留学邀请，同时推荐了她自己。陈馨因为迟迟没有收到明尼苏达大学的正式邀请，于是发信询问美国校方，才发现已被人冒名拒绝了邀请。经过陈馨和班系师生的调查、取证，很快就查明真相：正是马蕾蕾在捣鬼。马蕾蕾在“悔过书”中写道：“我的心理一度处于狭隘的状态。由于对周围发生的好多事情的极端看法，让我对生活、对人都很失望。我开始怀疑甚至憎恨周围的人。我便在没有考虑严重后果的情况下，用这种很伤害人的行为做了不该做的事。这种报复的心理真的很可怕。我也憎恨自己的这种狭隘行为，并为此感到羞耻。”

6. 抑郁

抑郁是大学生常见的情绪困扰，是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。抑郁人皆有之，对于大多数人来说，抑郁只是偶尔出现，时过境迁，很快会消失。但那些性格内向，多疑多虑，不爱交际，生活中遭遇意外挫折的人更容易长期处于抑郁状态，甚至导致抑郁症。抑郁的具体表现是：情绪低落，郁郁寡欢，闷闷不乐，思维迟缓，兴趣丧失，缺乏活力，反应迟钝，干什么打不起精神，体验不到快乐。抑郁在低年级大学生中更为普遍。所谓的“周末综合征”在很大程度上即是抑郁。

【身边事】

20岁的韩静，文静秀气，穿戴整洁，戴一副眼镜，却掩饰不住抑郁的眼神，交谈中她非常局促，说话声音很低，头低垂着，不敢正视别人的目光。她是大学中文系二年级学生，最近一段时间情绪低落烦乱，不愿去学校，一到学校就紧张不安、烦躁。在家感觉比学校好一点，但每天早上醒来特别心烦，感到浑身无力，没有精神，什么也不愿干，也不想见人，只是在家里看电视。最近电视也看不下去了，早上醒来眼也不想睁，总胡思乱想，感觉这样很不好，可是控制不了自己。现在对自己，对周围的一切很不满意，感觉活着特没意思，自己已有好长时间没笑过了。

7. 自我中心

随着自我意识的发展，大学生越来越感到自己内心世界的千变万化、独一无二，他们越来越多地把关注的重心投向自我，尤其是那些有较强自信心、自尊心、优越感、独立感的学生就比较容易出现自我中心倾向。当这种倾向与一些不健康的思想意识（如个人主义、自私自利思想）和心理特征（如过强的自尊心、唯我独尊等）结合时，就会表现出过分的、扭曲的自我中心。过度自我中心的人往往以自我为核心，想问题、做事情从“我”出发，不能设身处地进行客观思考，颐指气使，盛气凌人，不允许别人批评，“老虎屁股摸不得”。这种人往往见好就上，见困难就让，有错误就推，

总认为对的是自己，错的是别人，因而他们常不能赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐。

【身边事】

马莹是上海海洋大学的大学生，独生子女，在家里父母很宠她，使她养成了做事不考虑别人感受，以自我为中心的不良习惯。进大学后，她把这套行为方式带到宿舍，做事总是我行我素，从来不考虑别人的感受，即使是别人都在睡觉或是学习时，她也会大声说话，从不注意，稍有不合意就把室友当出气筒，从而引发了寝室矛盾，三名女生投诉她，说要么让她搬出寝室，要么她们搬出寝室。

8. 虚荣

可以说，虚荣心普遍存在于每一位大学生身上，尤其是女生身上，这是正常的，但一旦过分，则会有害无益。虚荣心往往与自尊心、自卑感联系在一起，没有自尊心，就没有虚荣心，而没有自卑感，也就不必用虚荣心来表现自尊心，虚荣心是自尊心和自卑感的混合物。虚荣心强的大学生一般性格内向、情感脆弱、多愁善感，虽然自惭形秽，却又害怕别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时总有一种防御心理，不允许有稍微侵犯，且常会千方百计地抬高自己的形象，他们捍卫的往往是虚假的、脆弱的、不健康的自我。

【身边事】

晓丽，今年22岁，出生在瑞安一个普通的家庭。她父母以织衫为业，家中除她之外，还有哥哥和弟弟，生活虽不富裕，却也过得充实而幸福。身边的女同学都有漂亮的衣服和名贵的化妆品，这让她非常羡慕，甚至是嫉妒。毕业在即，她想到市区一家单位去应聘，逛商场时，看到一件羊毛衫，非常喜欢，可又舍不得买，所以就趁售货员不注意偷偷地装进了包里，作案时虽然感到有些紧张，但没被人发现却让她窃喜。有了第一次就会有第二次，在虚荣心和贪婪心的驱使下，她一次次从商场里偷走各种名牌服装和名贵化妆品，直到被保安抓住。

第三节 大学生健康人格的塑造

一、大学生人格塑造的重要意义

心理学的研究已表明，许多生理疾病都有相应的人格特征模式，这种人格特征在疾病的发生、发展过程中起到了生成、促进、催化的作用。例如，哮喘患者多有过分依赖、幼稚、暗示性很高的人格特征；偏头痛患者多有刻板、好胜、嫉妒心强、刻意追求完善的人格特征；而具有矛盾、强迫性、吝啬、听话、抑郁特征的人容易得结肠炎、胃溃疡等疾病。

大学生优化人格整合、塑造健全人格的目的不仅仅是为了避免身心疾病，更重要的是发挥人格最佳作用，达到自我实现。所谓最佳作用，即人是可变的，人是最佳的，人能够实现任何一种个体潜能，能够塑造自己的生活，促进周围环境的发展。发挥最佳作用是实现自我、不断超越自我的必由之路。

近年来，人们已逐渐形成一种共识：影响大学生成才的除了智力因素外，更主要的是非智力因素，或者说“情商”（Emotional Quotient, EQ）。“情商”这个新概念是美国心理学博士丹尼尔·戈尔曼在1995年提出来的，他概括了“情商”的五个方面：认识自身的情绪；妥善管理情绪；自我激励；认识他人的情绪；人际关系的管理。毫无疑问，情商包含了丰富的人格因素，如独立性、自信心、勤奋、踏实、坚韧、耐心、恒心、创造性以及乐观、合作精神等。一些天资聪慧、富有才华者，终其一生碌碌无为、一事无成，很大程度上与人格素质的欠缺有关。

一个性情开朗、乐观、热情大方、善于交际、诚恳忠实的人，往往比较容易获得群体和他人的悦纳，也比较容易获得帮助，从而创造出一种和谐的环境，有利于自己心理愉悦、施展才华。据笔者从事大学生心理咨询的实践来看，大学新生入学后的适应不良，往往与人格素质有关。

另外,人格与一个人的思想品德不仅互相影响、互相制约,而且相互包容。一些良好的人格特征同样也是良好的思想品质,比如对现实的态度(对他人、集体和对工作的态度)既是大学生思想品质的重要内容,也是大学生人格素质的具体体现。塑造大学生健全人格的过程,也是培养思想品质的过程,两者相辅相成,互相促进。

21 世纪,要求跨世纪一代大学生更具有竞争意识、责任意识、机遇意识、创新意识和效率意识,具有面向世界、面向未来、面向现代化的素质,而这些往往与自信、外向、乐观、进取、顽强、灵活、守信等人格特征联系在一起。因此,加强对大学生的人格健康教育,培养大学生在人格方面的自我教育能力,乃是新世纪的呼唤。

二、大学生健康人格的标准

1. 和谐的人际关系

人际关系最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的大学生乐于与他人交往,能与别人建立良好的关系,与人相处时,尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度;人格健康的大学生常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人,同时也受到他人的尊重和接纳。和谐的人际关系既是人格健康水平的反映,同时又影响和制约着健康人格的形成和发展。

2. 良好的社会适应能力

人格健康的大学生能和社会保持良好的密切的接触,以一种开放的态度,主动关心社会,了解社会,观察所接触到的各种事物和现象,看到社会发展的积极面和主流,在认识社会的同时,使自己的思想、行为跟上时代的发展,与社会的要求相符合,表现出能很快适应新的环境。

3. 乐观向上的生活态度

积极的人生态度是人类在社会实践中获得的本质力量的表现。乐观的人常常能看到生活的光明面,对前途充满希望和信心,对自己从事的工作或学习抱有浓厚的兴趣,并在工作中和学习中充分发挥自己的智慧和能力,获得成功。即使生活中遇到困难和挫折,也能耐心地去应付,不畏艰险,勇于拼搏。相反,悲观的人常常看到生活的阴暗面,对任何事情都缺乏兴趣,心情沉重,遇到一点挫折就情绪低落,怨天尤人,甚至自暴自弃。大学生的主要活动是学习,因此,对学习的兴趣可以反映出对生活的基本倾向。人格健康的大学生对学习怀有浓厚的兴趣,表现出观察敏锐、注意力集中、想象丰富、充满信心、勇于克服困难的精神状态;而对学习和生活缺乏兴趣,处于苦恼烦闷之中的大学生,必然影响人格的健康发展。

4. 正确的自我意识

具有健康人格的大学生对自己有恰如其分的评价,充满自信,扬长避短,在日常生活中能有效地调节自己的行为,与环境保持平衡。缺乏正确自我意识的大学生常常表现为自我冲突、自我矛盾,或者自视清高、妄自尊大,做力所能及的工作;或者自轻自贱、妄自菲薄,甘愿放弃一切可以努力的机遇。

5. 良好的情绪调控能力

情绪对人的活动、对人的健康有重要影响。积极的情绪体验能使人振奋精神,增强人的信心,提高人的活动效率;消极的情绪体验会降低人的活动效率,长期积累甚至能使人致病。情绪标志着人格的成熟程度。人格健康的大学生情绪反应适度,具有调节和控制情绪的能力,经常保持愉快、满意、开朗的心境,并富有幽默感。当消极情绪出现时,能合情合理地宣泄、排解、转移、升华。

三、大学生人格塑造的原则

1. 自我认可的原则

自我认可的原则是指对自己的能力和才干、潜力和长处竭力发扬光大,对自己的不利条件和制

约因素、缺点和不足，则能主动地进行自我批评和自我教育，也能努力去避免、改正和克服，能正确地估计自己的地位和作用。

2. 适应原则

适应原则是指一个人能使自己与现实相适应的不断发展的过程，这使一个人在和由多种因素组成的环境发生相互作用的过程中，可以保持自己的生理、心理和社会环境相适应，以达到自己的目的。适应原则主观上要保持满意和愉快的心理体验，对自己的生活和工作，抱有一种乐观的态度，对人生的旅途有较强的自信心，能清醒地、明智地面对现实。

3. 平衡原则

平衡原则指对人的关系和事件要保持平衡、灵活和全面的看法。它要求一个人要有预见人生挫折、失败和冲突的能力，善于平衡自身与环境的关系，正确处理与他人和社会的关系，客观评价和分析自己的得失，使自己的思想、信仰、理想、行为都能跟上时代的发展，与社会要求相符合。

4. 智慧原则

智慧原则指对人类知识的基本肯定态度和一种向往、追求知识的心理倾向。人格健康的人，怀有远大的、现实的奋斗目标，在学习和工作中积极向上，奋发进取，充分发挥自己的聪明才智，竭尽全力获取最高的成就。

5. 创造性原则

创造性原则是指能最大可能地发挥自己的优点和长处，使自己的道路和生活更符合自己的特性，为社会的发展和进步发挥自己的独特作用。

6. 团体原则

团体原则要求人们要积极主动地与人交往，在与人相处时要对他人持肯定的态度，比如尊敬、信任、友爱、真诚、善良等，对其所属的团体或群体有一种休戚相关、安危与共的情感，与人和睦相处，把自己置身于同他人之间关心的、真实的、信任的关系中。

四、大学生人格塑造的方法

大学生健全人格的塑造，需要社会、学校、家庭以及个人的共同努力。社会应该为大学生提供更多的机会，减轻大学生的就业压力和心理负担。作为高等教育机构，大学不仅要讲授专业知识，更要对学生加强心理健康教育，教育学生关爱自己，关爱他人，关爱社会。家庭则应该为大学生提供一个轻松的温馨氛围。

凡是理智正常的人都渴望美好的生活，凡是有上进心的大学生都希望自己的人生辉煌卓越。卓越人生的首要前提是要有健康的人格。健康的人格，不仅是人类应该追求的价值目标，也是人们充分发展所能达到的一种境界。大学生个人应该充分发挥主观能动性，有意识地将自己培养成为乐观而充满爱心的人，成为一个人格健全的人。具体方法包括以下几个方面。

1. 保持开朗的心境

学会控制和调节自己的情绪，建立积极、健康的情绪状态。坚持微笑待人，利用镜子技巧，使你脸上露出一个很开心的笑脸来，挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一小段歌，记住自己快乐的表情，让快乐的笑容成为自己的常态。世界上最美的人就是面露微笑的人。心理学研究表明，有时候我们主动变化自己的面部表情，比如微笑，会调动我们体内的激素，从而使自己真的感觉到快乐。

2. 加强意志磨炼

自觉地控制自己的行为，培养经受挫折的耐受力，不盲目冲动，不消极低沉，始终保持乐观的生活态度。意志的培养则是一个艰苦、长期坚持不懈的过程。“有志者，事竟成”，任何人都没

有理由看轻自己而悲观，怀疑自己以至于自暴自弃。当代的大学生更应顺应时代的进步，“读万卷书”、“行万里路”，始终保持乐观的生活态度。

3. 正确认识自我，克服人格弱点

知道自己的长处与不足，进而有目的、有意识地去扬长避短，不断完善自己的性格和气质，做自己气质、性格的主人。从自知之明到自我完善的过程，也是气质和性格的自我悦纳过程。一个人的缺点仿佛是他优点的继续。优点的继续超过了度，表现得不是时候不是地方，就会成为缺点。

4. 培养良好的情操

加强思想品德修养，树立科学的世界观、人生观，注重社会实践，提高自身综合素质。一个人有了正确的人生观、价值观和世界观，就能对社会对人生抱有正确的认识和看法。当遇到困难或挫折时，能够站得高、看得远，正确地分析事物，采取适当的态度和行为，稳妥地处理事情。这样的大学生更容易形成心胸开阔、乐观开朗的人格品质，更有利于心理健康的保持。

5. 从小事做起，培养良好习惯

人格优化要从每一件眼前的事情做起。一个人的言行往往是其人格的外化，反过来，一个人日常言行的积淀成为习惯就是人格。小事不仅有塑造人格的丰富意义，而且无数良好的小事可“聚沙成塔”，最终形成优良的人格，诸如一个人的坚韧、细致，乃至开朗、热情、乐观都是长期锻炼的结果。

6. 面向社会，勇于实践

具有创新精神和实践能力是对当代大学生的素质要求，也是健康人格的重要组成部分。学习活动可以培养人格，但社会实践活动对大学生人格塑造更具有直观的影响。社会是一个大舞台，每个人都必须接受社会生活的锻炼，才能把握自己的角色，形成自己独特的人格。因此可以说，社会实践活动是大学生人格塑造的一个重要途径。实践证明，在大学期间参加社会实践活动的大学生多具有头脑灵活、思路开阔、独立性强、富于创造性、善于交往、自信、果断、讲效率等良好的人格特征。这些学生知识面广，社会经验丰富，毕业后大多能很快适应新的工作环境。

7. 丰富知识

学习科学文化知识、增长智慧的过程也是塑造和优化人格的过程。在现实中，不少人格缺陷甚至障碍都来源于知识的贫乏。无知容易使人粗俗、自卑，而丰富的知识则使人明智、自信、坚强、谦和、大度等。

8. 建立良好的人际关系，融入集体

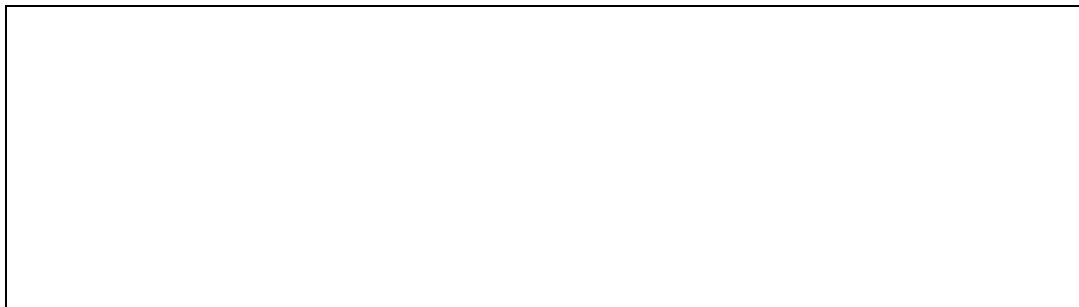
我们知道人格发展的过程也是个人社会化的过程。人格在集体中形成，也在集体中展现。集体是个人展现人格的平台，也是认识自我的一面镜子。首先，大学生应该接近他人、关心他人，与他人建立和谐的人际关系，了解他人需求，帮助他人解决困难，体察他人的喜怒。通过关心他人，培养助人为乐的好品格。其次，真诚与他人交流，真诚友好而有度地开放自己，达到与他人心灵的沟通，是建立良好人际关系的基础。

总之，人格的健全是心理健康的根本标志，重视人格的培养，既是健康的需要，也是发展的需要；既是现实的需要，又是未来的需要。青年大学生要充分认识到健康人格对自身发展的必要性，要充分发现自己的长处，但又要寻找和承认自己的不足，勇敢地面对挑战，不断地发展自己，促使自身健康人格的完善。

【小练习】

发生在我身上的三件好事

想一想：从昨天这个时刻到现在 24 小时内发生在你身上的三件好事，即令你感到开心、欣慰、满足、高兴、愉悦的事情，不一定要轰轰烈烈，哪怕是一个问候的电话，一个友善的微笑。



拓展阅读

自卑比狂妄更糟糕

——俞敏洪

曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会、班级的干部竞选活动。这个男孩是谁呢？他就是我。

在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗？那为什么没有呢？因为我首先就把自己看扁了。我在想，如果我去追一个女生，这个女生可能会说，你这头猪，居然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真出现这种情况，我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢？所以这种害怕阻挡了我所有本来应该在大学发生的各种感情上的美好。

其实现在想来，这是一件多么可笑的事情，你怎么知道就没有喜欢猪的女生呢？就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢？这个世界会因为这件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。因为自卑，所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了一个本来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要成为教授的老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里面去贴小广告的人，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊，果不其然学生就过来了。哎俞老师，你在这贴广告啊。我说，是，我从北大出去自己办个培训班，自己贴广告。学生说，俞老师别着急，我来帮你贴，我突然发现，原来学生并没有用一种贬低的眼神在看我，学生只是说，俞老师我来帮你贴，而且说，我不光帮你贴，我还在这看着，不让别人给它盖上。逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧，不在乎别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有许多相似之处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。

我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进了杭州师范学院的专科，大家马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该显得比他更加地优秀。但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相好看而优秀。一个人真正优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求那种火热的激情。马云身上这两条全部存在。

如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭，今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走的脚步你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下：我内心现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光，因为这些东西，我的生命质量是不是受到影响，因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神，说一声：No! Because I am myself.

心理测试

气质类型测验

指导语：本测验是有关个人兴趣、爱好、态度等方面的问题。每个人对这些问题都会有自己的看法，回答自然也是不同的，因而答案并没有“对”、“错”之分，请不要有所顾忌，你完全应该根据自己的真实体验和实际情况来回答，不要花费太多的时间去思考，应顺其自然，根据第一印象作出判断。注意：测验中的每一个问题都要回答，不要遗漏，以避免影响测验结果的准确性。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里的话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于与人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。

11. 大多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一个事物时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作、学习时间长了，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的誓不罢休。
37. 学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师或师傅讲授新知识、技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。
40. 能够很快忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事情转移到另一件事情上去。
44. 接受一个任务后，就希望把它迅速完成。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终如一的态度。
50. 和周围人们的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。

53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷，头脑清楚。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事常使我失眠。
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

计分方法：

A 很符合（2分），B 比较符合（1分），C 介于中间（0分），D 不太符合（-1分），E 很不符合（-2分）。

把每题按下面题号相加，计算各栏总分。

胆汁质：2, 6, 9, 14, 17, 21, 27, 31, 36, 38, 42, 48, 50, 54, 58

多血质：4, 8, 11, 16, 19, 23, 25, 29, 34, 40, 44, 46, 52, 56, 60

黏液质：1, 7, 10, 13, 18, 22, 26, 30, 33, 39, 43, 45, 49, 55, 57

抑郁质：3, 5, 12, 15, 20, 24, 28, 32, 35, 37, 41, 47, 51, 53, 59

判定方法：

（1）如果某类气质得分明显高出其他三种，均高出4分以上，则可判定为该类气质。如果该类气质得分超过20分，则为典型型；如果该类得分在10~20分，则为一般型。

（2）两种气质类型得分接近，其差异低于3分，而且又明显高于其他两种，高出4分以上，则可判定为这两种气质的混合型。

（3）三种气质得分均高于第四种，而且接近，则为三种气质的混合型，如多血—胆汁—黏液质混合型。

（4）如四栏分数皆不高且相近（<3分），则为四种气质的混合型。

（5）一般来说，正分值越高，表明被试越具有该项气质的典型特征；反之，分值越低，或者越负，表明越不具备该项特征。

团体活动

当我小的时候

目的：回顾幼年的经验，探讨当前问题的幼年原因，促进自我了解与彼此了解。

时间：60分钟。

准备：白纸、彩色画笔。

操作：命题绘画，题目为“当我小的时候”。指导者可以启发成员回想小时候住过的地方、读书的地方、家里的人物、周围的环境。画完后组内交流，以了解成员与家人的关系，探讨个人生活，明确今天的我与过去经历的关系。

相关推荐

优秀书目

1. [英]丹尼尔·内特尔. 个性：君之如是，何以致之. 北京：商务印书馆，2010.
2. 塞缪尔·巴伦德斯. 人格解码. 北京：商务印书馆有限公司，2013.

3. [美]大卫·C·范德, 许燕等译. 人格谜题. 北京: 世界图书出版公司, 2009.

经典影视剧

1. 一个头两个大, 鲍比·法拉利, 彼得·法拉利导演, 2000.
2. 搏击俱乐部, 大卫·芬奇导演, 1999.
3. 致命 ID, 詹姆斯·曼高德导演, 2003.
4. 第九部分, 布拉德·安德森导演, 2001.
5. 机械师, 布拉德·安德森导演, 2004.

参 考 文 献

1. 许思安, 严标宾. 大学生人格发展与辅导[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2009.
2. 庞跃辉. 大学生人格优化系统研究[M]. 北京: 北京大学出版社, 2011.
3. 丁新胜. 大学生心理健康教育[M]. 郑州: 河南大学出版社, 2012.
4. 李素梅. 心理健康与大学生生活[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2013.
5. 熊英. 大学生心理健康教育与训练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.

主题六 未雨绸缪，实现人生理想——大学生职业生涯规划

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业就是选择将来的自己。

——罗素

你想做的，你能做的，以及你正在做的事情，当合而为一的时候，你的潜能就会得到极大的开发。

——杨澜

案例导引

2012年4月2日晚，在天津卫视播出的大型职场招聘真人秀节目《非你莫属》中，牡丹江师范学院应用英语学院商务英语系的大四学生夏丽男成为众多应聘者中的佼佼者，脱颖而出。凭借她在校期间的打工经验以及扎实的专业知识，最终赢得在场企业老板的青睐，应聘成功。

夏丽男是牡丹江师范学院2008级应用英语学院商务英语系的学生，来自绥化市的一个普通的农村家庭。为了减轻家里负担，在校期间，她利用课余时间，曾做过超市促销员领队，创办过人力资源中介，开过宿舍食杂店，经营过课后补习班……

虽然兼职很多，但是每天晚上8点到10点，夏丽男都会坐在学校图书馆里静静地看书。这也保证了她的学习成绩：文化课门门80分以上、三次获得国家奖学金、英语六级……同学都羡慕地说：“男姐，我也想像你一样。”“虽然我没有自己的休闲时间，但是大学四年我没有天天玩电脑，也没有泡在韩剧里，心里很充实。”夏丽男说。她还利用周末时间学习对外汉语第二学位。她让自己大学的四年生活，学有所得，学以致用，丰富充实了课余生活，收获了宝贵的经验。

在参加节目过程中，在场的许多企业老板被她的直率坦诚所吸引，纷纷对她赞叹不已。老板们对夏丽男的销售培训技能进行现场考核，以促销冰箱为题对主持人进行“岗前培训”。她所展现出来的销售培训能力让集物特的CEO惊叹不已，称赞道：“她是《非你莫属》舞台上至今，我最想要的一线销售员，我志在必得！”经过老板们明争暗夺，最后，夏丽男在九家企业中选择了“优胜教育”。

当学弟学妹们请她提些建议时，她认真地说道：“在找工作的过程中，很多公司看中成绩但更看重能力，成绩中上、有一定实践能力的学生是很受欢迎的。从找工作的角度来说，大学期间注重基础知识的学习，多参加一些实践活动对找工作会有很大的帮助。同时，大学生还应未雨绸缪及时规划自己的未来，设定一个明确的、合理的目标，并为之努力奋斗。”“在面试中，为人要坦诚，真实地展现你就好。”在夏丽男看来，无论结果如何，每一次面试都是一次成长经历，要敢于面对自己、面对面试官。

夏丽男凭着自己的双手赢得了未来，而只要付诸努力，我们的高校中还会涌现出更多的“夏丽男”。

第一节 职业生涯规划的心理分析

职业生涯在个体的生命中占据十分重要的地位，如何度过自己的职业生涯，关乎生活的意义、人生的价值，因此，每个人都需要认真对待自己的职业发展问题，做出自己的职业生涯规划。

一、职业兴趣

兴趣在职业发展中起到“方向性”的作用。爱因斯坦曾说过，兴趣是最好的老师。研究表明，

如果一个人从事自己感兴趣的职业，就会发挥他全部才能的 80%~90%，而且保持长时间的高效率不疲倦；而对所从事工作没有兴趣的人，只能发挥其全部才能的 20%~30%。因此对职业选择有兴趣，是职业发展的重要保证。

美国约翰霍普金斯大学心理学教授、著名的职业指导专家约翰·霍兰德，于 1959 年提出了有广泛影响的职业兴趣理论。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，凡具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性。他把职业兴趣分为现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和常规型（C）6 种。研究发现，有的职业兴趣之间有显著的正相关，而有的却呈显著的负相关。在职业选择中，个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境，个体本身常是多种兴趣类型的综合体，单一类型显著突出的情况不多。因此可以形成一个正六边形，相互负相关的作为对角，有正相关的兴趣类型相邻（见图 6.1）。所以评价个体的兴趣类型时，经常以其在六大类型中的得分居前三类型组合而成，也就是每三个点可以组成一个类型组合，根据分数高低依次排列字母，构成其兴趣组合，如 RCA、AIS。

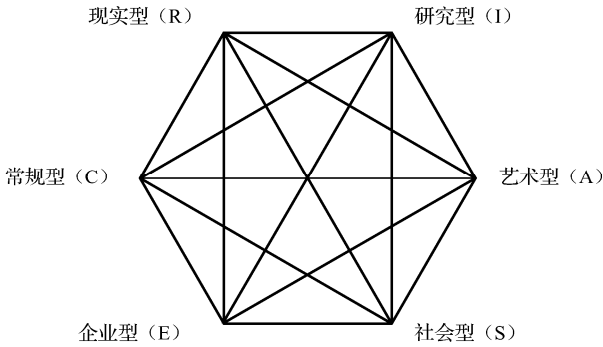


图 6.1 霍兰德职业六边形

【小练习】

你想降落在哪个岛上？

假定你坐飞机旅行，到了一片岛屿上空，飞机上突然出现了故障，你不得不带上降落伞迫降到以下 6 个岛屿中的 1 个，每个岛屿分别生活着不同的人，你想降落在哪个岛上？

R 岛：岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。

A 岛：岛上充满了美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里寻找灵感。

E 岛：岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发达，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

I 岛：岛上人迹较少，岛上有许多文化馆、博物馆以及科学图书馆等。岛上居民喜欢沉思，追求真知，喜欢和各地的哲学家、科学家和心理学家等交换心得。

S 岛：岛上居民个性温和，十分友善，乐于助人，社区成为一个密切互动的服务网络，人们总是互助合作，重视教育，充满人文气息。

C 岛：岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

俗话说，物以类聚，人以群分，你最愿意降落到_____岛上；假如你选择的第一个岛屿已经人满为患了，你的第二个选择是_____岛；如果第二个岛也满了，_____岛是你的第三个选择。

请大家保留自己的选择结果，我们下面解释。

六个岛屿代表着六种典型的职业生涯兴趣类型，其中，第一个选择是主要兴趣，第二、第三个选择是辅助兴趣。

选择 R 岛：R 岛上的人喜欢运动，有动手能力，喜欢在工作里接触实物、机械、工具、动植物，以及在户外活动。喜欢的职业：制造业、渔业、野外生活管理业、技术贸易业、机械业、农业、技术、林业、特种工程师和军事工作等。

选择 A 岛：A 岛上的人有艺术、创新和直觉能力，喜欢不规则的环境，喜欢运用自己的创造和想象力。喜欢的职业：作家、艺术家、音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员等。

选择 E 岛：E 岛上的人喜欢与他人一起工作，影响、说服、管理和领导别人，为工作单位争取经济回报。喜欢的职业：商业管理、律师、政治运动领袖、营销人员、市场或销售经理、公关人员、采购员，投资商、电视制片人和保险代理等。

选择 I 岛：I 岛上的人喜欢观察、学习、探究、分析、评估及解决问题。喜欢的职业：实验室工作人员、生物学家、化学家、社会学家、工程师、物理学家和程序设计员等。

选择 S 岛：S 岛上的人喜欢与他人在一起工作，帮助、训练、教导、关怀和医治别人。喜欢的职业：教师、社会工作者、牧师、心理咨询员、服务性行业人员等。

选择 C 岛：C 岛上的人喜欢处理数据，有文字和数字运作能力，在工作上处理细节，并遵守已经制定的工作指引。喜欢的职业：会计师、银行出纳、行政助理、秘书、档案文件、税务专家和计算机操作员。

二、职业能力

1. 能力

能力是个性心理特征的重要组成部分。任何职业都要求从业者具备一定的能力或掌握一定的技能。个人只有选准了与自己能力相吻合的职业，才能如鱼得水。

心理学把人的能力分析为一般能力和特殊能力两大类。一般能力是指人的观察力、记忆力、注意力、思考力、想象力等，也就是我们通常说的智力；特殊能力是指一些行业或行业领域所要求具备的能力，像计算机程序设计、音乐、绘画等创造性工作需要的抽象思维能力、节奏韵律能力、色彩鉴别能力等。特殊能力往往能在职业选择中体现出优势，尤其在现代社会中，高薪酬、高社会关注度、高自我实现度的职业常常对有特长的年轻人格外垂青。比如说，IT 业的创业或管理者、演艺界明星、运动员、飞行员等，一向都是年轻人向往的职业，但也是对特殊能力要求比较高的职业。近年来，报考艺术院校成为潮流，但许多年轻人仅仅凭着兴趣和向往就为此付出执着的努力，却没有通过有效的测试来认识自己是否具备在这条道路上发展的特殊能力，事实上，这决定着一个人在你选择的事业中能走多远。

【你知道吗？】

中央电视台《对话》栏目曾以“影响未来若干年发展的最有价值的理念”为主题，对 24 位参与过《对话》节目的嘉宾进行了一次问卷调查。问卷的最后一个问题是：“请给您所认为的在未来 10 年中最有竞争力、最有希望成功的人士画像。”纵观问卷的答案，最终，学习能力、创新能力、实践能力被公认为是未来成功人士最应该具备的三种能力。

罗杰·依·黑曼在美国《未来学家》杂志上撰文指出，要想成为 21 世纪的成功人士，应该具有以下 7 种技能：（1）广泛的专业技能；（2）丰富的想象力；（3）独特的创新能力；（4）较强的组织能力；（5）说服他人的能力；（6）良好的沟通能力；（7）善于学习的能力。

未来社会的成功人士一定是具有上述综合素质的复合型人才，也一定是通晓国际经济“游戏规

则”，具备跨文化操作能力和世界眼光，具有较强的创新能力和信息交流运用能力，面向世界的“国际人”。

2. 能力与职业的匹配

不同的职业对能力的要求是不同的，如医生需要更为敏锐的观察能力，教师要有较好的语言表达能力和记忆力，而记者在敏锐观察能力之外，还需要有良好的分析思考能力。可见，职业与能力之间存在着重要的匹配关系。因此，大学生对自己的能力必须做一个客观的评估，特别是要准确定位自己的能力特性，即能力优势。这是你规划职业生涯、确定职业目标的关键性因素，只有职业目标与自身优势能力相匹配，你的事业才会前途广阔，发展才能前程远大，从而帮助你取得人生的成功。如果你不具备这个职业所要求的能力，你就是再努力勤勉也收效甚微。

分析能力与职业的匹配关系，我们主要是指一般能力与职业的匹配。下面简要介绍几种能力与职业的联系。

(1) 语言能力。语言能力强的人，善于表达自己的思想和观点，语言或文字富有感染力和鼓动性，可从事教师、节目主持、演说、外事、律师、咨询、导游、商业营销等职业。

(2) 观察能力。观察能力强的人，善于发现，对事物及物体细节具有较强的知觉能力，可从事记者、工程师、生物研究、医生、护士、绘图师等职业。

(3) 数理能力。数理能力强的人，能够快速运算，进行推理，解决应用问题，可从事会计师、审计师、工程师、软件开发、建筑设计、医药配剂、金融投资、经纪人、信息服务等职业。

(4) 社交能力。社交能力强的人，善于进行人与人之间的交往，思想活跃，联系广泛，能够协同工作并建立良好的人际关系，可从事公关人员、对外联络员、新闻发布、物业管理、调解员等职业。

(5) 实际操作能力。实际操作能力强的人，善于迅速而准确地操纵物体或工具，可从事机器操控与检修、模型创造、计算机操作、民间工艺、汽车驾驶等职业。

(6) 组织管理能力。组织管理能力强的人，善于协调，擅长事务和活动的组织安排，以及协调参加人之间的各种关系，可从事公共事业管理、企业经理、公务员、保险代理、行业主管等职业。

(7) 逻辑思维能力。逻辑思维能力强的人，善于思考和推理，理解较为深刻，擅长综合分析，适合从事策划、顾问、技术工作、编辑、文秘、理论研究等职业。

(8) 运动协调能力。运动协调能力强的人，身体能够迅速而准确地做出动作，能根据要求做出必要的动作反应，适合从事运动员、飞行员、外科医生、舞蹈演员、健身教练等职业。

第二节 大学生职业生涯规划常见的心理问题

大学阶段是职业生涯发展的重要阶段，但往往由于缺乏职业生涯规划意识与有效的指导，使得这个群体的大部分对职业生涯规划常处在一种集体无意识的状态中。随着职业变动频率的加大和竞争的加剧，这种状态若不能得到及时的调整与改进，将会给大学生的就业带来越来越多的社会问题和心理问题。

1. 自我认知不清

在现今就业制度和就业市场不完善的情况下，有的大学生只看到自身的长处，觉得自己什么都能干，是一瓶金贵的“万金油”；有的大学生被传说中的残酷现实吓怕，觉得自己一无是处，是一只头脑不灵光的“小菜鸟”。这就导致在择业的过程中，有的期望值过高，不切实际地追求高薪、高职的就业单位；有的则自信心不足，在双向选择中，不能积极地面对、争取，而是消极待之。这样导致的结果是就业状况不理想，有的同学由于不能正确认识自身的优势与不足，面对择业过程中的挫折和失败，就容易产生自卑、自怨等心理障碍。

【身边事】

李新是一个本科生，大学里学的是令人羡慕的国际贸易，曾梦想做个走遍世界的大牌商人，毕业后认为到北京更有发展，更能“与世界接轨”，于是，放弃了父母为其找好的工作，与同学结伴来到北京。北京的工作机会果然多极了，但找工作的人也是数不胜数。刚开始，李新和同学比赛要找到一个更接近理想的单位，一个多月过去了，简历投出20多份，有回音的只有两份，面试后又无音信。面对着强手如林的职场，眼花缭乱的招工单位，李新可真着急了。难道找工作真这么难吗？当初那么令大家羡慕、父母骄傲的专业就这样被冷落了吗？回到家乡，如何面对江东父老？不回家在北京接着漂到什么时候？

2. 价值取向偏颇

当今大学生的职业价值判断标准，正在由以往的理想主义变为明显的务实主义。市场经济条件下的大学在就业时往往首先考虑的是社会地位和社会声望，例如，很多毕业生投身于公务员考试的大军中，期待能因此“吃皇粮”。在市场经济建立过程中，职业价值观逐渐转变为“经济价值观”。以对工资收入、住房水平、职称评定、发展机会等具体条件作为衡量一份职业价值的标准。择业时，不同程度地存在着追求实惠和功利化倾向。在就业选择上，一些大学生更注重经济价值，从而忽视职业的理想价值。在职业选择时，希望去大城市、大机关、好单位、好福利、高薪水、高待遇，等等。这样导致的结果就是，多年以后，工作对于他来说还是工作，只是一种谋生手段，而不是一份事业，在其中感受不到工作的兴趣和热情，没有积极性和主动性。从而导致个人职业发展与人生追求的错位，既不利于职业发展和个人价值的实现，也不利于社会价值的体现。

【身边事】

一位名牌大学的大四毕业生，来到了就业辅导中心。她的专业是法律，面对辅导教师，她说出了心中的疑惑：

“我和许多同学到现在还没有找到工作，还一直在找。眼看快要毕业了，自己也比较着急，想快点找到，但是感觉今年很难，也许受了经济危机的影响吧。当时高考的时候，只是为了考大学，想着读完四年就找工作，也没有想太远。在学校读书的时候，天天去上课，可是也不知道自己到底学了些什么，现在回头看看，有些后悔就这么过了。

原来一心想去大城市，找一个知名企业办公室的工作，这样收入可以，又不太辛苦，父母说出去也还有面子。投了许多份简历，大部分都石沉大海。现在发现，这些想法都太天真了，因为我之前一直在学校里，对社会以及当前的就业状况不了解。

原以为自己是名牌大学的学生，有头脑、有热情、有冲劲，初生牛犊不怕虎，毕业后干一番自己的事业。但一到社会上，就发现社会和想象中的大不一样了，到处碰壁。

现在我找工作的底线越降越低，也不看是不是在办公楼里面坐办公室了，只要是自己喜欢干的工作，薪酬合适我就去。我是学法律的，曾经找过律师事务所，希望可以做一个律师助理，人家却说我没有工作经验，所以不要。我想可能是我的要求太高了，所以经常被拒绝吧。慢慢地我说服自己只要有工作，能养活自己，我就去。就从比较低的那种工作踏踏实实地做起。后来，我找了一个接线员的工作，人家只要求大专学历，当时，我想这下我总该符合要求了吧，结果人家嫌我学历太高了，也不要。

早知道，当初就考公务员或考研了，说不定就可以考上了。我们班去年12月份的时候，很多同学一起去考国家公务员。然后今年1月份大家又都一起考研，除了我，其他同学都考。他们一起复习，成为一个战壕里的战友，而每次我去招聘会都孤零零的，很孤单。当时，心里特别害怕，万一人家三年后毕了业，找一个特别好的工作，我却还在做特别基层的工作，跟人家不一样怎么办呢？但同时又担心，读研三年之后，也可能还找不到现在这样的工作。哎，我该怎么办呢？”

3. 职业目标模糊

大学生由于知识储备、社会阅历以及自我认识的不足等因素,导致在职业生涯规划中出现各种问题,走入误区。他们对自身想要从事的职业目标没有清楚的认识,甚至是没有职业目标。这就产生一种大学生职业目标定位过高,过于理想化,不切实际,好高骛远;另一种大学生目标缺失,没有发展方向,学习、工作等缺乏动力,社会实践方向不明显。有很多同学在大学期间参加了不少校园活动和社会实践,但是由于没有明确的职业目标,导致学习经历、实践经历与求职意向不相关。这是普遍存在的一种现象。

【身边事】

婷婷是某大学三年级女生,22岁,父母都是农民,家境贫困,有一个妹妹。因为马上要找工作,但她不知道如何选择而前来咨询。

咨询室里,婷婷看上去有点忧郁,一坐下来就谈起自己的悲苦命运。她的父母经常吵架,家里没有爱和温暖。父亲内向,不善言辞;母亲高中毕业,比较上进,脾气暴躁。自己是复读一年才考上大学的。本来想报考另外一所大学的会计专业,因拗不过母亲,报考了本校的人力资源管理专业。虽然考上了大学,但在大学里婷婷从未感觉到真正的自信和快乐。她对专业不感兴趣,没有明确的学习目标,不知道将来要做什么,几门课程成绩不及格。婷婷认为自己各个方面都不好:学习不好、长得不漂亮、家境不好。现在马上面临毕业,婷婷真不知道自己该何去何从,也不知道自己到底想要什么。婷婷的母亲近年来在南方打工,而婷婷内心更希望留在北方读书的城市,她已经习惯这里的生活。她该如何应对这些问题呢?

4. 职业素质欠佳

职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现,其主要表现在思想政治素质、职业道德、职业心理等方面。在思想政治素质方面,当代大学生政治素质的主流是积极、健康、阳光、向上的。但也有一部分大学生一面积极追求入党,却在一定程度上缺乏政治信仰和政治理想;一面对社会上贪污腐败、奢侈浪费的现象深恶痛绝,但有时为了自己的目的也会效仿。这对于大学生的职业生涯的可持续发展都是极为不利的。同时在职业道德方面,部分大学生为了就业,在简历上夸大自身优点,避谈缺点,甚至伪造证书,虚构实践经历等。还有的毕业生同时和几家用人单位签署就业合同,然后恶意违约。这都是违背职业道德的行为。而在职业心理素质方面,大学生的表现也迥然不同,有的面对挫折能及时调节,适时反思,不断提高自身综合素质,坦然接受成败;有的大学生则面对成功沾沾自喜,遇到失败一蹶不振。这些心理问题都会影响大学生职业目标的实现。

【身边事】

小佳是个腼腆的女孩,每次去应聘,都是输在面试上,见了面试官,如履薄冰,手脚不知往哪儿放,头不敢抬,眼睛也不看人,低着头在那等过关,本来平时都能回答上来的问题,这时脑子一片空白,还出现所答非所问的现象,回来后又懊恼不已,自惭形秽。越是这样,就越是严重影响下次面试的心态,产生自卑心理,形成恶性循环,慢慢失去了信心。

第三节 了解个性心理特征, 选择职业

认识自己不是一件十分困难的事,在择业或实施职业指导时,通过严格准确的心理测试,使我们能够在很短的时间内,确切地说出每个人的价值观、兴趣爱好、能力倾向及气质特征等。但是,对自己究竟适合从事什么职业有清晰的判断,却不是一朝一夕的事,需要我们将自己作为观察对象在生活小事中挖掘、探索和体验。而且人的个性心理特征和职业都是发展变化的,也很难用固定格式把人与职业匹配起来。因而,职业选择的过程也可以说是一个渐进变化的自我认识和判断过程。

1. 澄清职业价值观

职业价值观是价值观在职业领域里的反映。价值观是人们对待职业的信念和态度，是人们在职业生活中表现出来的一种价值倾向。它是价值观在职业选择上的体现。俗话说“人各有志”，这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观。当前，受各种社会因素的影响，大学生的职业价值观也不尽相同，如何引导大学生树立适合自身发展的职业价值观也成了迫切需要面对和解决的问题。

【小练习】

请依照自己的想法回答以下问题。

你希望从工作中得到：

1. 成就感 2. 健康 3. 财富 4. 独立性 5. 爱、家庭和人际关系 6. 道德感 7. 欢乐 8. 权利 9. 安全感 10. 自我成长 11. 其他

请列出从职业中你最想获得的三种，并按照急迫性排序。

我追求的是_____

排序：_____

原因：_____

2. 掌握职业能力

有许多办法可以帮助我们了解自己的职业能力，比如通过各种心理量表进行测试（如瑞文智力测验、管理能力测验、霍兰德职业能力测验等），也可以通过学校或网络的职业辅导和咨询机构，或者与老师、同学、亲人探讨等了解自己的职业能力。

【小练习】

写上你现在已经具备的能力：

最擅长的能力是：_____

已具备的能力是：_____

最不擅长的能力是：_____

最欠缺的能力是：_____

还需要具备的能力是：_____

对于自己想要的能力，可以获得的途径是：_____

所需要的具体学习能力计划是（时间、地点、精力分配、预想的困难、解决方法）：

3. 明确职业兴趣

兴趣有天生的成分，但也是可以培养的，它形成的主要途径是社会实践。兴趣爱好往往经不起时间的考验，甚至会走偏方向。因此，我们在追求职业成功时，不要单从兴趣出发，要把兴趣爱好和自己的专业以及现实情况结合起来。假如你的专业与你自己的兴趣爱好一致，那再好不过了。假如专业并不是你最感兴趣的，然而你的专业又很有意义，你也很愿意做下去，那么就不要再过分强调自己的兴趣爱好而拒绝你的专业学习。

【小练习】

写出 20 件你喜欢做的事情，无论大小。然后说明从中获得的益处、快乐及感受。

4. 了解职业气质

气质不同，对职业的适应性就不同。气质类型虽然不能决定一个人社会价值和成就的高低，但是它往往能够影响一个人工作的性质和效率，影响一个人与职业的适应程度。因此在职业规划中，气质也作为重要的参考因素之一。

【小练习】

表 6.1 中的气质类型，最符合你的是：_____；在多大程度上符合（%）：_____

最不符合你的是：_____；在多大程度上不符合（%）：_____

表 6.1 气质类型及特点

气 质 类 型	类 型 特 点
胆汁质	热情直率、精力旺盛，但易于冲动、性情暴躁、易于粗心大意。适合职业：管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等
多血质	思维言语动作敏捷、活泼好动、富于生气、乐观亲切、善交往，但浮躁轻率、缺乏毅力。适合职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待员、演员、市场调查员、监督员等
黏液质	冷静、情绪稳定、深思熟虑、内心很少外露、自制力强，但思维言语动作迟缓、淡漠。适合职业：外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、教师、人力资源主管等
抑郁质	善于觉察细节、见微知著、细心谨慎，但敏感多疑、不活跃、办事不果断、缺乏自信心。适合职业：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家

5. 透视职业性格

有句富有哲理的话这样说：请注意你的习惯，习惯影响你的性格；请注意你的性格，性格影响命运。一般说来，外向型的人选择富有挑战性的工作更适合自己的性格，而内向型的人选择比较稳定的工作更合适。我们很难想象一个不善言辞的人去选择谈判代表工作，让一个活泼好动的人选择办公室工作。大学毕业生在考虑或选择职业时，不仅要考虑自己的性格特点，还要考虑职业对人的性格要求，从而根据自己的性格特点选择最易适应的职业，或者改变自己的性格特点来适应职业的要求。

该如何判断自己的职业性格呢？心理学上有一些比较经典的性格测验，例如，16PF 从乐群性、冒险性、情绪稳定性、独立性等角度来分析；MBTI 分为外倾—内倾性、感知—直觉性、理智—感情性、判断—观察性四个维度。不管哪种分类方法，你都可以参考测评结果，找到合适的职业。

【小练习】

你适合从事什么样的职业？

以下两组 20 个题，只要在题后回答“是”或“否”，计出总数，就能知道你最适合从事什么样的职业了。

第一组

- (1) 就我的性格来说，我喜欢同比我年轻而不是比我年长的人在一起。()
- (2) 我心目中的理想丈夫或妻子应具有与众不同的见解和活跃的思想。()
- (3) 对于别人求助我的事情，总乐意帮助解决。()
- (4) 我做事考虑较多的是速度和数量而不在精雕细琢上下工夫。()
- (5) 我喜欢新鲜这个概念，例如新环境、新旅游点、新朋友等。()
- (6) 我讨厌寂寞，希望与大家在一起。()
- (7) 我很喜欢语文课。()
- (8) 我喜欢改变某些生活惯例，以使自己有充裕的时间。()
- (9) 我不喜欢那些零散、琐碎的事情。()
- (10) 如果我进入招聘职员的管理室，经理抬头瞅了我一眼，说声“请坐”，然后就埋头他的文件不再理我，可旁边并没有座位，这时我不会站在那里等，而是悄悄搬来个椅子坐下等经理说话。()

第二组

- (11) 我很喜欢数学课。()
- (12) 我看了一场电影、戏剧后, 喜欢独自思考内容, 而不喜欢与人一起谈论。()
- (13) 我书写整齐清楚, 很少写错别字。()
- (14) 我不喜欢读长篇小说, 喜欢读议论文、小品文或散文。()
- (15) 业余时间我爱做智力测验、智力游戏一类题目。()
- (16) 墙上的画挂歪了, 我看着不舒服, 总要想法将它扶正。()
- (17) 收录机、电视机出了故障, 我喜欢自己摆弄、修理。()
- (18) 我做事总是精益求精。()
- (19) 我对一般的服装评价是看它的设计而不大关心是否流行。()
- (20) 我对经济开支能控制, 很少有“月初松、月底空”的现象。()

算出两组各有几个“是”, 如果第一组中答“是”比第二组多为 A; 第二组中答“是”比第一组多为 B; 如果两组回答“是”相等为 C。

A. 你最大长处是思想活跃, 善与人交往。你喜欢把自己的想法让别人去实现, 或者与大家共同去实现, 适合你的职业是记者、演员、导游、推销员、采购员、服务员、节目主持人、人事干部、广告宣传人员等。

B. 你具有耐心、谨慎、刻苦钻研的品质, 是个稳重的人。适合于选择编辑、律师、医生、技术人员、工程师、会计师、科学工作等职业。

C. 你具备 AB 两种类型人的长处, 不仅能独立思考, 也能维持、处理良好的人际关系。供你选择的职业包括教师、教练、护士、秘书、美容师、理发师、公务员、心理咨询员、各类管理人员等。

结合我们的兴趣、爱好、天赋、特长、能力、条件, 看看我们适合从事哪一行, 如果走错了路, 不要紧, 那就慎重地寻找另外一条路。

【你知道吗?】

职业锚

职业锚是指当一个人不得不做出选择的时候, 他无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。即职业定位。

通过两种途径可以寻找职业锚, 一是回答好三个问题则大致发现职业锚, 即: 我到底想干什么? 我到底为什么干? 我到底能干什么? 二是通过做“职业锚测评问卷”来发现。

有研究表明, 开始寻找职业锚的平均年龄是 35 岁, 找到职业锚的平均年龄是 40 岁。但是作为大学生来说, 早早地意识到职业锚的问题, 有助于我们减少职业生涯中的困惑和障碍。

职业生涯规划师说, 什么是完美的幸福? 那就是在情感生涯中获得真爱, 以及在职业生涯中找到职业锚。

所以, 让我们为幸福而努力吧。

拓展阅读

一个真实的故事

背景: 一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后考入麻省理工学院, 没有去读贸易专业, 而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械专业。大学毕业后, 这位小伙子没有马上投入商海, 而是考入芝加哥大学, 攻读为期三年的经济学硕士学位。最出人意料的是, 获得硕士学位后, 他还是没有从事商业活动, 而是考了公务员。在政府部门工作五年之后, 他辞职下海经商。又过了两年, 他开办了自己的商贸公司。20 年后, 他的公司资产从最初的 20 万美元发展到 2 亿美元。

这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

1994年10月,比尔·拉福率团来中国进行商业考察,在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时,他谈到他的成功应感激他父亲的指导,他们共同制订了一个重要的生涯计划,最终,这个生涯计划方案使他功成名就。我们来看一下这个成功的简图。

第一阶段:工科学习

选择:中学时代,比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员,他发现儿子有商业天赋,机敏果断,敢于创新,但经历的磨难太少,没有经验,更缺乏必要的知识。于是,父子俩进行了一次长谈,并描绘出职业生涯的蓝图。因此,升学时他没有像其他人一样直接去读贸易专业,而是选择了工科中最基础最普通的机械制造专业。

评析:做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中,工业品占绝大多数,不了解产品的性能、生产制造情况,就很难保证在贸易中得到收益。工科学习不仅仅是技能的培养,而且能帮助建立一套严谨求实的思维体系。清楚的推理分析能力、脚踏实地的工作态度,正是经商所需要的。

收获:比尔·拉福在麻省理工学院的四年,除了本专业,还广泛接触了其他课程,如化工、建筑、电子等,这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

第二阶段:经济学学习

选择:大学毕业后,比尔·拉福没有立即进入商海而是考进芝加哥大学,开始了为期三年的经济学硕士的课程。

评析:在市场经济下,一切经济活动都是通过商业活动来实现的,不了解经济规律,不学习经济学知识,就很难在商场立足。

收获:比尔·拉福掌握了经济学的基础知识,搞清了影响商业活动的众多因素,还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来,他对会计、财务管理也较为精通,在知识上已完全具备了经商的素质。

第三阶段:政府部门工作

选择:比尔·拉福获得经济学硕士学位后考取公务员,在政府部门工作了五年。

评析:经商必须要有很强的人际交往能力,想要在商业上获得成功,必须深知处事规则,善于与人交往,建立诚信合作关系,这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

收获:在环境的压迫下,比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识,由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处事不惊的公务员,并结识了各界人士,建立起一套关系网络,为后来的发展提供了大量的信息和便利条件。

第四阶段:通用公司锻炼

选择:五年的政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是,他辞职下海,去了通用公司。

评价:通过各种学习获得足够的知识,但知识要通过实践的锻炼才能转化成为技能。

收获:在国际著名的通用公司进行锻炼,比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大的平台,而且,学习到了丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。这也是大学生创业应该借鉴的地方,除了激情还应该考虑到更多的现实。

第五阶段:自创公司,大展拳脚

选择:两年后,比尔·拉福已熟练掌握了商情与商务技巧,便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,开办了拉福贸易公司,开始了梦寐以求的商人生涯,实现多年前的计划。

评析:时机成熟后,应果断决策,切忌浪费时间,应抓住契机实现计划。

收获:比尔·拉福的准备工作,几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度出奇地快,二十年后,拉福公司的资产从最初的20万美元发展成为2亿美元,而比尔·拉福本人也成为一奇迹。

心理测试

WVI 工作价值观量表

指导语：下面有 52 道题目（见表 6.2），每个题目都有 5 个备选答案，请根据自己的实际情况或想法，在题目后面选出相应字母，每题只能选择一个答案。通过测验，你可以大致了解自己的职业价值观念倾向。A.非常重要；B.比较重要；C.一般；D.较不重要；E.很不重要。

表 6.2 WVI 工作价值观量表

题 目	A	B	C	D	E
1. 你的工作必须经常解决新的问题。					
2. 你的工作能为社会福利带来看得见的效果。					
3. 你的工作奖金很高。					
4. 你的工作内容经常变换。					
5. 你能在你的工作范围内自由发挥。					
6. 工作能使你的同学、朋友非常羡慕你。					
7. 工作带有艺术性。					
8. 你的工作能使人感觉到你是团体中的一分子。					
9. 不论你怎么干，你总能和大多数人一样晋级和涨工资。					
10. 你的工作使你有可能经常变换工作地点、场所或方式。					
11. 在工作中你能接触到各种不同的人。					
12. 你的工作上下班时间比较随便、自由。					
13. 你的工作使你不断获得成功的感觉。					
14. 你的工作赋予你高于别人的权力。					
15. 在工作中，你能试行一些自己的新想法。					
16. 在工作中你不会因为身体或能力等因素，被人瞧不起。					
17. 你能从工作的成果中，知道自己做得不错。					
18. 你的工作经常要外出，参加各种集会和活动。					
19. 只要你干上这份工作，就不再被调到其他意想不到的单位和工种上去。					
20. 你的工作能使世界更美丽。					
21. 在你的工作中，不会有人常来打扰你。					
22. 只要努力，你的工资会高于其他同龄人，升职或涨工资的可能性比其他工作大得多。					
23. 你的工作是一项对智力的挑战。					
24. 你的工作要求你把一些事务管理得井井有条。					
25. 你的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设备。					
26. 你的工作有可能结识各行各业的知名人物。					
27. 在你的工作中，能和同事建立良好的关系。					
28. 在别人眼中，你的工作是很重要的。					
29. 在工作中你经常接触到新鲜的事物。					
30. 你的工作使你常常帮助别人。					

续表

题 目	A	B	C	D	E
31. 你在工作单位中，有可能经常变换工作。					
32. 你的作风使你被别人尊重。					
33. 同事和领导人品较好，相处比较随便。					
34. 你的工作会使许多人认识你。					
35. 你的工作场所很好，比如有适度的灯光，安静、清洁的工作环境，甚至恒温、恒湿等优越的条件。					
36. 在工作中，你为他人服务，使他人感到很满意，你自己也很高兴。					
37. 你的工作需要计划和组织别人的工作。					
38. 你的工作需要敏锐的思考。					
39. 你的工作可以使你获得较多的额外收入，比如常发实物、常购买打折扣的商品、常发商品的提货券、有机会购买进口货等。					
40. 在工作中你是不受别人差遣的。					
41. 你的工作结果应该是一种艺术而不是一般的产品。					
42. 在工作中不必担心会因为所做的事情领导不满意，而受到训斥或经济惩罚。					
43. 在你的工作中能和领导有融洽的关系。					
44. 你可以看见你的努力工作的成果。					
45. 在工作中常常要你提出许多新的想法。					
46. 由于你的工作，经常有许多人来感谢你。					
47. 你的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定。					
48. 在工作中，你可能做一个负责人，虽然可能只领导很少几个人，你信奉“宁做兵头，不做将尾”的俗语。					
49. 你从事的那种工作，经常在报刊、电视中被提到，因而在人们的心目中很有地位。					
50. 你的工作有数量可观的夜班费、加班费、保健费或营养费。					
51. 你的工作比较轻松，精神上也不紧张。					
52. 你的工作需要和影视、戏剧、音乐、美术、文学等艺术打交道。					

评分与评价：

上面的 52 道题分别代表十三项工作价值观。每个 A 得 5 分、B 得 4 分、C 得 3 分、D 得 2 分、E 得 1 分。请你根据如表 6.3 所示的评价表中每一项前面的题号，计算一下每一项的得分总数，并把它填在每一项的得分栏上。然后在表格下面依次列出得分最高和最低的三项。

表 6.3 评价表

题 号	得 分	价 值 观	说 明
2, 30, 36, 46		利他主义	工作的目的和价值，在于直接为大众的幸福和利益尽一份力
7, 20, 41, 52		美感	工作的目的和价值，在于能不断地追求美的东西，得到美感的享受
1, 23, 38, 45		智力刺激	工作的目的和价值，在于不断进行智力的操作，动脑思考，学习以及探索新事物，解决新问题
13, 17, 44, 47		成就感	工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事
5, 15, 21, 40		独立性	工作的目的和价值，在于能充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做，不受他人的干扰

续表

题 号	得 分	价 值 观	说 明
6, 28, 32, 49		社会地位	工作的目的和价值, 在于所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位, 从而使自己得到重视与尊敬
14, 24, 37, 48		管理	工作的目的和价值, 在于获得对他人或某事物的管理支配权, 能指挥和调遣一定范围内的人或事物
3, 22, 39, 50		经济报酬	工作的目的和价值, 在于获得优厚的报酬, 使自己有足够的财力去获得自己想要的东西, 使生活过得较为富足
11, 18, 26, 34		社会交际	工作的目的和价值, 在于能和各种人交往, 建立比较广泛的社会联系和关系, 甚至能和知名人物结识
9, 16, 19, 42		安全感	不管自己能力怎样, 希望在工作中有一个安稳局面, 不会因为奖金、涨工资、调动工作或领导训斥等经常提心吊胆、心烦意乱
12, 25, 35, 51		舒适	希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式, 追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境
8, 27, 33, 43		人际关系	希望一起工作的大多数同事和领导人品较好, 相处在一起感到愉快、自然, 认为这就是很有价值的事, 是一种极大的满足
4, 10, 29, 31		变异性或追求新意	希望工作的内容应该经常变换, 使工作和生活显得丰富多彩, 不单调枯燥

得分最高的三项是: 1. _____; 2. _____; 3. _____。

得分最低的三项是: 1. _____; 2. _____; 3. _____。

从得分最高和最低的三项中, 可以大致看出你的价值倾向, 在选择职业时就可以加以考虑。

团 体 活 动

未 来 剧

活动目标: 引导同学们畅想未来职业生活, 引发思考, 做好目前的规划。

活动过程:

(1) 每个同学根据本主题的内容, 确定自己的理想职业, 并用纸写下来, 上交老师。

(2) 将全班每 6~8 人作为一个小组, 演出一个短剧。要求短剧必须包含如下要素:

- ① 体现了组内至少四个成员的理想职业;
- ② 短剧必须反映两个就业心理问题, 并通过方法最终克服;
- ③ 大家完成了一件很有意义的事情;
- ④ 全组成员都必须加入到表演中。

(3) 表演完毕, 同学们分享感受。

(4) 教师总结: 让我们穿越未来, 做最真实的自己!

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 萨克尼克 (Sukiennik, D.) 等著, 周文霞等译. 职业的选择: 成功规划你的人生[M]. 北京: 机械工业出版社, 2011.

2. Reardon Lenz, Sampson, Peterson 著, 侯志瑾、伍新春等译. 职业生涯发展与规划[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

3. 程社明. 你的船, 你的海——职业生涯规划[M]. 北京: 新华出版社, 2007.

经典影视剧

1. 致我们终将逝去的青春, 赵薇导演, 2013.
2. 美丽心灵, 朗·霍华德导演, 2001.
3. 当幸福来敲门, 加布里尔·穆奇诺导演, 2006.

参 考 文 献

1. 蔺桂瑞, 杨芷英. 大学生心理健康与人生发展——成长从关爱心灵开始[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
2. 李素梅. 心理健康与大学生活[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2011.
3. 金树人. 生涯咨询与辅导[M]. 台北: 东华书局, 2009.
4. 熊英. 大学生心理健康教育与训练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
5. 侯志瑾. 职业生涯咨询——过程、技术及相关问题(第二版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
6. 姚裕群编. 职业生涯规划与发展[M]. 北京: 首都经济贸易大学出版社, 2003.
7. 王文鹏, 王冰蔚. 高校学生心理健康教育与指导[M]. 北京: 清华大学出版社, 2012.
8. 萨克尼克(Sukiennik, D.)等著, 周文霞等译. 职业的选择: 成功规划你的人生[M]. 北京: 机械工业出版社, 2011.
9. 理查德·尼尔森·鲍利斯著, 李春雨, 王鹏程, 陈雁译. 你的降落伞是什么颜色? [M]. 北京: 中国华侨出版社, 2014.
10. 吴少怡. 新编大学生心理健康教程[M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2016.
11. 高淑艳, 田新山等. 朋辈团体心理辅导对大一学生职业生涯规划状况的干预[J]. 中国健康心理学杂志, 2017.

主题七 博学笃志，驾驭学海之舟——大学生学习心理

学会学习的人，是非常幸福的人。

——米南德

天赋如同自然花木，要用学习来修剪。

——培根

案例导引

小张，某大学 2010 级学生，陕西人，父母离异，从小跟随母亲长大。

2008 年小张考上一所三本高校，学习一年半后，小张感觉学校不好，学风差，就业率也不高，和母亲商量后办理了退学。2010 年小张重新参加了高考，这次高考成绩比第一次多了 100 多分，过了二本线，2010 年 9 月进入现在的大学学习，所学专业为调剂专业。

大一第一学期小张学习比较认真，成绩也可以。但到了第二学期，小张开始沉醉于去网吧玩游戏，经常翘课，学习成绩下降，期末挂科一门。

在辅导员老师问小张翘课玩游戏的原因时，张某回答说自己所学的专业为调剂专业，自己对专业不感兴趣，同时了解到专业就业率不高，自己对未来很迷茫，便没有了学习动力，所以开始喜欢上了网游。虽然讨厌自己现在的状态，但是却控制不住自己，所以沉迷网络中，越陷越深。

第一节 学习心理概述

一、学习的定义

不同心理学派对学习持有不同的观点，所以对学习的定义也莫衷一是。这里，仅列举两种我国心理学家有关学习的代表性定义。

冯忠良将学习定义为：个体以心理变化适应环境变化的过程，是经验的获得与积累的过程或经验结构的构建过程。可以从以下三个方面把握这个定义。

第一，学习是一个获得和积累经验的过程。通过主客观的相互作用，个体在头脑中产生对客观现实的能动的主动反映，这种主观反映即经验。随着经验的不断获得与积累，心理结构也就逐步地形成与发展起来。

第二，学习可以通过行为的变化表现出来。由于心理结构是行为的内部调节机制，所以其形成、发展状况可以依据个体的行为变化来加以推断，并最终通过行为的变化表现出来。

第三，学习实质上是一种适应活动。学习属于心理适应范畴，是一种以心理变化适应复杂多变的环境的过程。

黄希庭将学习定义为：在经验的基础上形成的相对持久的行为或行为潜能的变化。这个定义蕴涵以下三层意思。

首先，学习是行为或行为潜能的变化。比如，一个人从不会骑车到灵活自如地骑车这种外在的行为改善；又如，一个人习得对事对人的态度，对饮食口味的偏爱，或对人生真谛的领悟等这些行为潜能的改变。

其次，学习行为是相对持久的变化。一旦我们学会了某种行为，这种行为或行为潜能的变化就会相对持久地表现出来，这种特性被称为行为的相对一致性变化，指的是在不同的场合都会这样做。

最后，学习是基于经验的过程。学习只能建立在经验的基础之上，没有经验就无所谓学习。

学习既不包含因机体成熟及大脑发育所带来的行为变化，也不包含因疾病和脑损伤而引起的行为变化。

二、学习的分类

1. 学习主体分类

根据学习主体的不同，分为人类的学习和动物的学习。学习是人和动物共有的活动。人类与动物的学习都是有机体对环境的一种适应，但本质不同。

动物的学习主要依靠其先天遗传的种族经验，主要是以直接的方式来获取个体的经验，或者学习的目的是满足其生理需要。

人类的学习则是在社会实践活动中，在与他人交往的过程中，以间接的方式获取经验，人类可以并能够概括抽象事物及其关系，学习的目的是主动适应环境、改造环境，满足其生理的和社会的需要。

2. 学习内容分类

冯忠良认为，依据教育系统中所传递经验的内容不同，可以将学生的学习分为知识的学习、技能的学习与社会规范的学习三类。

知识的学习，即知识的掌握，是通过一系列的心智活动来接受和占有知识，在头脑中构建起相应的认知结构。具体讲，知识的学习是通过领会、巩固与应用三个环节完成的。

技能的学习，即通过学习或练习，建立合乎法则的活动方式的过程，有心智技能学习与操作技能学习两种。

社会规范的学习，是把外在于主体的行为要求转化为主体内在的行为需要的内化过程，包含规范的认识问题，又包含执行及情感体验问题。

3. 学习性质分类

美国心理学家奥苏伯尔提出，根据学习者是否理解要学习的材料，学习被分为有意义学习与机械学习。如艾宾浩斯的无意义音节的记忆学习，就是纯粹的机械学习，因为这里的学习材料本身没有意义。但有意义材料如唐诗，让两岁幼儿背诵，但无法理解，这是有意义材料的机械学习。

根据学习材料的意义是由学习者发现的还是他人告知的，学习可以被划分为发现学习和接受学习。发现学习是指由学习者自己从学习材料中发现其意义的学习方式。接受学习可以通过告知的方式进行。

4. 学习结果分类

美国心理学家加涅将人类学习的结果分为五种类型。

(1) 言语信息。指能用言语（或语言）表达的知识。分为三类：符号记忆，包括人名、地名、外语单词、数学符号等的记忆；事实的知识；有组织整体知识。

(2) 智慧技能。主要指运用概念和规则办事的能力。分为五类：辨别；具体概念；定义性概念；规则；高级规则。

(3) 认知策略。指运用有关人们如何学习、记忆、思维的规则支配自己的学习、记忆或认知行为，并提高学习、记忆或认知效率的能力。

(4) 动作技能。指通过练习获得的、按一定规则协调自身肌肉运动的能力。动作技能中含有两个成分：一是运动规则；二是肌肉协调。

(5) 态度。指习得的对人、对事、对物、对己的反应倾向。

【小练习】

你觉得自己什么情况下，学习最有效率？

A. 考试的压力

- B. 学习感兴趣的内容
- C. 夜阑人静，独自一人时
- D. 不受环境因素的影响

解释：

选 A 的人：是习惯于临时抱佛脚的人。此类型的人读书似乎就是为了考试，注意力只有在临近考试的时候才能高度集中，因此才会觉得这个时候读起书来特别有效率。考试对此类型的人来说，似乎已起到了一种条件反射的作用，每当考试临近的时候，这种类型的人身心就会高度紧张，从而进入了一种平常所无法达到的状态。这种类型的人感觉不到知识本身所固有的魅力，也较少有足够的热忱去主动探求知识。

选 B 的人：学习能力并不低，甚至只要有条件在感兴趣的领域深入钻研，就会成为该领域的专才！问题是，面对不感兴趣的内容就觉得自己脑筋突然变笨了，而且提不起劲来。建议：一是珍惜自己的兴趣和爱好，只要有时间和条件，努力钻下去，走出一条属于自己的路来。二是对于不感兴趣的内容，一旦是必要的，也应该拿出一股劲来钻，钻一点算一点。不管对于任何科目，随着了解的增多，便会越学越感兴趣。

选 C 的人：是需要安静的环境学习效果才能好的人。应当学会尽可能地为自己创造这样一个环境，以适应自己的习惯，否则会因学习受到影响而变得烦躁不安。建议：一是有意识地锻炼自己适应环境的能力，培养精神专注力，这对于日后的工作、学习都大有好处。二是为了不影響白天的精力和身体的健康，夜间不宜学得过晚。

选 D 的人：精神集中力很强，对课业也有独到的“青睐”，因此，不管周围的环境多么嘈杂，只要坐下来看书，就能进入状态。这种类型的人的这种定力，确实会令许多人望尘莫及。这种类型的人的脑筋很灵活，脑中处理资料的速度非常快。据说，毛泽东年轻的时候，曾经有意识地拿书到闹市去读，以培养自己闹中取静的本领。这确实是训练精神集中力的好方法。

第二节 大学生学习的特点

一、学习目标特点

在我国现行教育体制背景下，中学生普遍是为了应付升学考试而学习，他们的最终目标就是升入理想的大学。很显然，进入大学后，这样的目标就不复存在了，大学生们需要重新订立目标。

1. 矛盾性

在中学，无论是学生自己，还是家长，或是学校、社会，他们对中学生的要求都是一致的。而到了大学，社会、学校、家长、学生自己对学习目标的设立就不再完全重合。由我国社会发展的现实情况决定，社会的需要分成两个方面：一是需要各种领域的专门人才，尤其是特殊领域的高精尖人才；二是需要越来越多的高素质的普通劳动者。无论高校的培养目标是怎样的，他们都有一个现实的着眼点，就是就业。就业的质量当然也是高校的追求，但是对他们来说首先需要解决的还是数量。家长们追求的是将来自己的子女能够找到一份好工作，好的着眼点对于他们来说，一是稳定，二是收入高，三是体面。大学生设立学习目标的最初参考来源就是社会、学校和家长，所以三种力量不一致，势必引起大学生学习目标的矛盾冲突。

2. 茫然性

在社会就业形势越发严峻的形势下，大学生更多地从现实利益出发设置学习目标。比如有的学生为了考研而学习，有的学生为了考公务员，有的学生只想找一份好工作。虽然这样的目标看似很明确，可如果再追问下去，考研的目的，考哪所学校、哪个专业，找什么样的工作，公务员是做什

么的，很多大学生脑中就一片空白了。如果继续追问，应该怎样实现这样的目标，应该为其学习哪些知识和技能、积累什么样的能力，相当一部分大学生又会一脸困惑。

二、学习内容特点

1. 专业性

现代科学技术发展的一个重要表现就是专业愈分愈细，所以到了大学，同学们从确定了专业开始，就要按照自己的专业培养目标，去接受专业的教育和训练，专业课在大学生的学习中占到了绝对的优势。每个专业的学生的学习内容是不同的，甚至同一个专业不同方向的学习内容和要接受的实践训练也有很大的差异。

2. 纵深性

在专业课的安排上，一般都是先学习基础专业课，然后学习高一层的专业课，内容范围逐渐变窄，但难度和深度却逐渐增加。也就是大学生学习内容的理论抽象性会越来越高，逐渐向纵深方向发展。

3. 广泛性

大学学习的广泛性与它的专业性并不矛盾。因为当今科技的发展，使各学科的关系越来越紧密，表现出明显的综合性和渗透性。只有既能掌握本专业的知识，又具有其他相关领域知识的人才，才能满足社会进步的需要。所以，在大学中，学生们除了学习专业课外，还要学习其他相关专业的基础课程。

4. 注重实践

在高校理工科的课程表中，实验课占了很大的比重，通过实验，大学生们可以验证所学理论，锻炼自己的动手能力。师范类专业的学生也要经过微格训练，来提高教学水平。同时，所有的高校都会安排学生在高年级时进行专业实训和实习，目的就是为了给学生们创造一个能够把自己所学的理论运用于实践的机会，在实践中激发学生的专业使命感和自豪感，了解自己的不足，及时调整，以便于将来更好地与社会接轨。

三、学习方式特点

1. 灵活性

在大学中，没有固定的教室和座位，大学的课程是多种多样的，每个老师的授课方式不同，学生学习的主要途径和方法也不同。大学上课的时间安排也和中学不同，有时在白天，有时在晚上。所有这些都决定了大学生必须适应这种灵活的学习方式。

2. 自主性

大学课堂上，教师授课的节奏快，往往只讲重点、难点、疑点或者是最有心得的一部分，其余部分就要由学生通过自学来进行。大学生还要了解自己学科领域的前沿问题和研究成果，这些也要靠大学生的自学。怎样自学，自学哪些内容，学习到什么程度，都需要大学生自主把握。

在大学里，学生们和专业教师的接触不再像中学那样紧密，一般只在课程中间和课程临结束时才会专门安排答疑时间，那么，当大学生学习遇到疑难时，就需要大学生主动把握课前和课后与专业教师讨论和交流的机会，主动向教师请教。

大学为同学们设立专业选修课和各个门类的文化素质选修课，能不能认识这些课程设置的意義，是根据自己的专业需要、职业规划和兴趣爱好特点选择课程，还是根据获得学分的难易来选择课程，又需要同学们的自主性。

大学中的课程有的班型很大，老师没有时间节节点名，对一些有惰性的大学生来说，来不来

上课，是一个自主性的考验。对于老师布置的作业，是自己认真思考，收集资料，独立完成，还是照抄照搬，糊弄了事，又是一个自主性的考验。

大学生的课余时间增多，并且不再像中学那样由老师和家长来安排，这就需要他们做主分配自己的学习时间，自己做主选择学习内容。同时大学里班级活动和社团活动增多，也需要大学生们学会平衡好自己的学习时间、活动时间、休息时间和娱乐时间。

大学的考核方式与中学不同，学习效果的反馈只体现在最后的期末考试中。如果一个学期没有认真学习，直到考试前才开始学习的话，就一定不会取得好成绩，甚至会挂科。所以大学生们要想扎实地掌握学习内容，必须注重平时的自我反馈，对自己的学习学会主动调节。

研究发现，大学生能否学好课程，毕业后能否不断地吸收新的知识，进行创造性的工作，取决于他能否在大学中形成自主学习的习惯。因此，增强学习的自主性，是大学生必须完成的一项重要任务，也是进行终身学习的基本条件。

3. 探究性

爱因斯坦曾经指出，高等教育应当培养学生具备会思考、探索问题的本领。这种探索既包括学习和接受前人总结出来的已有知识和经验，继承前人先进的科学文化遗产和技术，还包括探索人类已发现但未解决的问题以及未知领域。

大学生的抽象思维占主导地位，辩证逻辑思维迅速发展，思维的独立性、灵活性、深刻性达到较高水平，思维的批判性逐渐形成，创造性思维显著发展，对奇特的新现象具有强烈的求知欲和探索冲动。

因此，高等教育的任务目标和大学生的思维发展特点，就必然要求大学生的学习是探索性、创造性的学习。大学生们需要在获得知识和技能的同时，着重训练自己的辩证性思维和批判性思维，在学习中主动思考，培养自己客观分析问题、创造性解决问题的能力。

4. 广泛性

大学生可利用的学习资源比中学生要丰富很多。图书馆里有大量藏书可以借阅，补充学生的知识，扩充他们的视野。大学中设置互联网，学生们可以方便地浏览网页、学习网络课程、下载电子资源。

高校还会定期地举办讲座，请来学术界的泰斗或是社会成功人士，为同学们作报告，大学生们如果能够利用好这样的机会，就可以近距离地感受学术巅峰，从他人的成功经验中获得智慧。在大学里，各个学院还会根据自身特色组织第二课堂活动，或是参观，或是专业实习，使学生们在身临其境中运用其所学，积累第一手经验。

同时，好多高校还会引导组织学生走出校园，进行社会调查，开展志愿者活动，这些活动都可以使大学生们尽快了解社会，有助于他们按照社会需求调整自己的学习和规划，在提高实践能力的同时，提高他们的团队协作精神，提高他们的人际交往能力。

【小练习】

大学生学习动力自测

这个自测量表主要帮助你了解自己在学习动机、学习目标上是否存在困扰。共 20 个题目，请你实事求是地在与自己情况相符的题目上打个“√”号，不相符的题目后面打个“×”号。

1. 如果别人不督促你，你极少主动去学习。()
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉。()
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神。()
4. 除了老师指定的作业外，你不想再多读书。()
5. 如有不懂的地方，你根本不想设法弄懂它。()
6. 你常想自己不用花太多时间，成绩也会超过别人。()

7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高学习成绩。()
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。()
9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。()
10. 为了及时完成作业,你放弃了许多你感兴趣的活动,如体育锻炼、看电影与郊游等。()
11. 你觉得读书没意思,想去找个工作做。()
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论,读大部头作品才带劲。()
13. 你只在你喜欢的科目上狠下功夫,而对不喜欢的科目放任自流。()
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。()
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。()
16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。()
17. 你几乎毫不费劲就实现了你的学习目标。()
18. 你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。()
19. 为了对付每天的学习任务,你已经感到力不从心。()
20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制定循序渐进的小目标。()

上述 20 个题目可分成四组,它们分别调查你在四个方面的困扰程度:1~5 题调查你的学习动机是否太弱;6~10 题调查你的学习动机是否太强;11~15 题调查你的学习兴趣是否存在困扰;16~20 题调查你在学习目标上是否存在困扰。假若你对某组(每组 5 题)中的大多数题目持认同的态度,即打“√”号,则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

第三节 大学生学习心理问题调适

一、学习动机不当及调适

1. 学习动机及其作用

学习动机是指个体内部促使其从事学习活动的驱动力。它在学生学习活动中的作用主要表现在三个方面:第一,决定学习方向,一个学生只有明确了学习的目的和方向,才会进行学习活动;第二,影响学习的进程,学习动机的强弱直接影响到学习进程的稳定性和持久性;第三,学习动机影响学习的效果。

2. 学习动机缺乏及调适

学习动机缺乏是指学习上没有明确的目标和方向,对学习不感兴趣,没有压力和动力。学习动机缺乏的表现包括逃避学习,说到学习或想到学习就头痛,不愿看书,不愿上课;上课时无精打采,注意力涣散,兴趣转移,易受各种内外因素的干扰,听课时不专心,不能集中精神思考问题,人在课堂心在外;课后不复习,作业不认真,满足于—知半解,或不做作业,对学习应付了事;学习上缺乏自尊心、自信心,不求进取,无抱负和期望,无成就感;不积极寻求适合自己的学习方法,无法适应紧张繁忙的学习情境;对学习以外的事过于热衷,主次颠倒。

【身边事】

小强,男,大一上课时经常走神或者睡觉,作业总是拖欠,辅导员和专业教师找他谈话,他回答说他觉得专业没有他想象的有意思。老师向他指明继续深入学习可以培养专业兴趣或者重新选择专业,他满口答应,但学习状态一如从前,因为是体育特长生,成绩被老师提高了分数,所以大一没有挂科。大二时,小强经常逃课,来上课时也总是看武侠小说,从不交作业,老师找到他,他说自己会自学,还是觉得专业没意思,也不知道对找工作有什么帮助。后期要考试时,小强也曾到图

书馆学习了几天，但因为欠的课程太多，挂了五门功课。

对于学习动机缺乏，可从以下方面进行调适。

第一，明确学习目标。动机缺乏的学生往往没有确立正确的学习目标。所以，大学生应该尽早确立学习目标，随着专业学习的深入和对自己的客观分析，在职业定位的基础上为自己确立恰当的长期目标，并且还要把长远目标分解为具体可操作的短期目标。当短期目标实现后，大学生应该及时给自己反馈鼓励，同时针对下一步的短期目标和长远目标作出动态调整。

第二，培养专业兴趣。兴趣是力求认识、探究某种事物的心理倾向，是一个人对某种事物所持的积极态度。兴趣是引起和维持注意的一个重要内部因素，是学习过程中一种积极的心理倾向。大学生要想在学习中发挥积极性和创造性，就要对自己所学的知识培养浓厚的兴趣，尤其是培养学科兴趣。大学生在入学伊始可能因为各种原因，对自己所学专业缺乏兴趣和了解，所以应该有意识地了解本专业的特点及在社会发展中的作用，在专业学习与实践活动中逐步培养自己的专业兴趣。

3. 学习动机过强及调适

不仅动机不足会降低学习效率，学习动机过强也会如此，并更容易导致心理上的困扰和生理上的不适。学习动机过强，常表现为成就动机过强。学习动机过强的大学生树立的抱负与期望会远远超过自己的实际水平，在学习上过于争强好胜、看重分数、看重名次、看重结果，害怕失败。他们往往把外在的评价作为自己学习的动力，非常想得到老师、家长和同学们的肯定和称赞。他们把全部心思投入到学习上，不允许自己有娱乐、休息和运动时间，使自己长时间超负荷地学习，情绪难于松弛。

对于学习动机过强，可从以下方面进行调适。

第一，客观要求自己。不要对自己过分苛求，客观地认识自己，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围内，尤其是成就动机要适度，要建立在对自己能力充分正确的认识基础上，既不能好高骛远，也不能盲目攀比。

第二，正确看待结果。把注意力聚焦在学习活动之中，淡化名利得失，享受学习的过程，认识到学习的过程就是自己的发展和提高，而不是过分地关注学习的结果。

【你知道吗？】

动机强度与工作效率的关系

心理学家耶基斯和多德森的研究证实，动机强度与工作效率之间并不是线性关系，而是倒“U”形的曲线关系，如图 7.1 所示。当动机处于中等强度水平时，工作效率最佳；动机强度过高或过低，工作效率都下降。同时，动机的最佳水平会依据任务的不同性质有所改变。对于简单任务来说，动机强度高，效率可达到最佳水平；对于难度适中的任务，中等的动机强度效率最高；对于复杂和困难的任务，偏低动机强度的工作效率最佳。

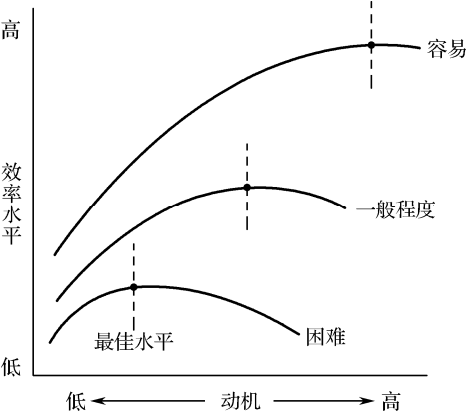


图 7.1 动机强度与工作效率的关系

二、考试焦虑及调适

1. 考试焦虑

考试焦虑是指在考试状况下所出现的紧张、担心、不安、心痛、出汗等身心变化。不同程度的考试焦虑，对学生的考试成绩有着不同的影响。按照焦虑程度及其带给学业成绩的不同影响，可以把焦虑分为三种类型：轻度焦虑、适度焦虑和过度焦虑。

(1) 轻度焦虑。轻度焦虑是学生在考试前较短的一段时间内产生的一种轻微的紧张感，这种紧张焦虑感通常在考试开始前几天产生，一般不会影响学生正常的饮食、睡眠以及考前复习，不会影响身体健康，反而能对学生的复习起到一定的督促和推动作用，无需进行专门的心理调适。具有这种考试焦虑的学生，在考试前的复习阶段一般不担心、不忧虑，更不会感到恐惧，也很少想到考试时的情景和考试后的结果，只是在考试日益临近和班级整体迎考气氛日渐浓烈的时候才稍有紧张的感觉。这种轻度焦虑会随考试的结束而自然终止。

(2) 适度焦虑。适度焦虑是指学生在考试前较长的一段时间内，隐隐约约地感到紧张和不安，随着考试的日益临近，紧张不安的情绪会有所加剧，有时还会对饮食、睡眠等生活行为产生影响。适度的焦虑对考试能起到积极的作用，有助于学生实际水平的发挥。心理学研究表明，人在适度紧张的状态下，精力更加集中，知觉更加敏锐，思维更加灵活，学习效率能更好地提高。

(3) 过度焦虑。过度焦虑表现在考试的前前后后整个过程中。过度焦虑的学生，在考试前很长一段时期内，明显地感到不安、忧虑、苦恼甚至恐惧，越是临近考试焦虑的程度越严重，有的人甚至整天头昏脑胀、耳鸣眼花，复习时注意力不集中，思维僵滞，他们的精神经常处于高度紧张状态，容易出现失眠、食欲不振、身体的免疫机能下降，脾气暴躁、性情古怪等现象。过度焦虑的学生，在考试过程中会出现心跳加快、呼吸急促、头晕脑涨、出汗等生理反应，情绪亢进，难以调节。他们在答题过程中注意力水平降低，无法专心致志，思维混乱，分析水平下降，甚至出现暂时遗忘，本来会的东西想不出来。过度焦虑的学生，在考后害怕成绩不理想，整日烦躁不安、萎靡不振，陷入苦闷中，难以自拔。过度焦虑对考试有害无益，会严重影响学业成绩。

【身边事】

小红，女，大二。每到重大考试前一个多星期，上课时就总走神，上自习时感觉大脑一片空白，学不进去，尤其是看到同学们都紧张复习，心里就更着急。觉得自己反应慢，平常课堂上就有一些问题得费好大功夫才能弄懂，考试前就应该更加努力学习。可是每到考试前，都是自己效率最低的时候，自己非常苦恼，非常痛苦，结果考试结果虽然还可以，但是都和自己的预期差了一大截。

【小练习】

大学生考试心理评估

请仔细阅读以下题目，根据自己的实际情况加以判断，在对应答案上打“√”。

1. 考试心理紧张是在考试一两天前才开始的。

经常如此 偶尔如此 很少如此

2. 你是不是经常一走进考场心里就怦怦跳，安不下心来。

经常如此 偶尔如此 很少如此

3. 你是不是在考试作答过程中经常写错语句，而不得不重来。

经常如此 偶尔如此 很少如此

4. 尽管老师或其他人给过你考前安慰，但你是否经常觉得一进考场，这种安慰对消除你的紧张和焦虑几乎毫无作用。

经常如此 偶尔如此 很少如此

5. 你是不是觉得一到实际考试，尤其是关键性考试，你的智力与脑力经常不如平时。

经常如此 偶尔如此 很少如此

6. 在作答过程中,你是不是经常觉得手在颤抖,字迹特别潦草,满卷子涂涂画画很不整洁。

经常如此 偶尔如此 很少如此

7. 要是老师或监考人在你身边观看,你是否经常感到无比恐慌,无法作答。

经常如此 偶尔如此 很少如此

8. 你是否一到考试总感到精神不集中,以致看不到卷子中有关作答方面的重要要求。

经常如此 偶尔如此 很少如此

9. 你是否在考试中经常抱怨自己或老师。

经常如此 偶尔如此 很少如此

10. 平时考试成绩尚可,但遇到重要考试成绩就不理想。

经常如此 偶尔如此 很少如此

计分与评价:

以上问题,凡是回答“经常如此”记1分,答“偶尔如此”记0分,答“很少如此”记-1分。

然后累计得到总分,分数越高,则考试焦虑情况越重,反之则焦虑越轻。

2. 过度考试焦虑的调适

(1) 正确认识考试的意义,端正考试动机。大学生应该认识到,考试是衡量检查教与学的成效、检阅自己的学习状态和学习能力的一种手段,考试是为了学生及时调整自己,更好地完善自己。考试成绩不能全面反映一个人的学习能力和知识水平,更不能决定一个人的前途和命运,所以不必把考试看得过重。

(2) 对考试成绩的期望值应符合个人实际。考试成绩的高低主要取决于平时学习的努力程度。如果平时努力不够,复习不够,而企图在考试中侥幸获得高分,这种期望就是不符合实际的,必然会加大心理压力。克服这种侥幸心理,就可能降低考试焦虑。

(3) 平时刻苦学习,加强准备,以平常心来应试。其实克服考试过度焦虑的最好办法,就是加强平时的努力和投入程度。平时勤奋学习,及时掌握所学知识,对各科的学习不欠账,彻底吃透各门功课中的重点和难点。考试前认真总结复习,熟悉考试要求,做到心中有数,信心十足,这样才能以平常心应对考试,稳操胜券,克服过度的考试焦虑。

(4) 有意识地训练自己的应试技能,克服怯场现象。大学生应该有意识地训练自己,提高考试技能,在考试前应准备好应携带的物品,积累应试经验,如考试时如何沉着地阅读考题,如何思考答题的步骤和策略,遇到困难如何应付等。大学生还可以就这些问题与专业老师沟通,或者和同学进行交流,以更好地提高自己的应试技巧。

(5) 应注意身体健康及营养。考前虽然要认真,但不可搞疲劳战术,在忙碌学习中,也要注意劳逸结合,保证充足的睡眠,遵守平时的作息习惯。同时,还要注意加强营养和锻炼,为身体提供足够的能量。这样才能保证有健康的身体、充沛的精力、清醒的头脑、饱满的情绪参加考试。

(6) 学会自我暗示与放松。如果考试时,由于过度紧张、焦虑,思维混乱或感到大脑一片空白,手脚发颤时,应立即停止答卷。这时可以轻闭双眼,全身放松,做几次深呼吸,呼吸保持均匀而有节奏。同时反复自我暗示要冷静和放松,适当地舒展身体,待情绪平稳时,再审题答题。

(7) 学会及时寻求专业人员的帮助。如果考试前感到难以克服的考试焦虑或曾在考试中连续出现几次怯场现象,大学生应该及时主动地寻求心理咨询的帮助。心理咨询老师会通过放松训练、自信训练和系统脱敏等专业的心理疗法来帮助你摆脱过度的考试焦虑。

三、学习拖延及调适

1. 学习拖延

学习拖延是指学习者知道自己应该完成,但却没有在预定的时期内完成学习任务的行为,或者指学习者最终要完成,却不必要地推迟学习任务的行为,并且这种推迟会导致学习者的情感困扰。比如,大学校园中总是有这样的学生,总是等到考试前才“点灯熬油”突击复习;背了几个月的英语单词也还是只背到字母A;要读的书总是没有读;教师布置的学习任务或作业,也总要等到上交或检查时才匆匆忙忙地“赶”出来,这都属于“学习拖延”。

拖延学生具有以下三个特征:自愿、回避和非理性。首先,学生对学习任务的拖延是自身主动决定的。其次,学生对自身偏爱的行为或想法做出优先选择,不愿意开始执行计划好的或被分配的学习任务,表现出回避的倾向。最后,有拖延行为的学生明知延迟会造成不利的后果,并且在没有适当理由的情况下,还是选择了拖延行为。

【身边事】

小佳,在初中时就经常不做作业,成绩还可以。到了高中,也不愿做作业,作业经常完不成或抄袭,高一时成绩还可以,但到了高二高三,学习成绩就越来越不理想,好多科目都“瘸了腿”,高三复读了一年,考上了大学。刚进大学时,还能做到当日事当日毕,但很快在学习的某些科目上遇到了困难,对老师布置的作业就总往后拖,到最后期限时,就只好抄作业了事,有两门课现在上课时已经跟不上了。小佳自己很苦恼,不想再这样下去,主动到心理咨询室求助。

2. 学习拖延的调适

(1) 提高技能,克服学习困难。不少大学生在被问到为何拖延时,都会回答说“我讨厌这个任务”。其实,“讨厌”背后除了缺乏兴趣外,还有一个重要原因就是学生在学习中遇到了困难。大学生应该清醒认识中学学习和大学学习不同,尽快调整自己适应大学的生活节奏和学习节奏,摸索适合自己的学习方法。在学业上遇到难题时,抓住课前和课后的几分钟及时向老师请教。学会和同学们讨论交流学习经验、学习心得。学会通过阅读专业书籍和文献,自己探究克服困难。切不可难题越攒越多不去解决,最终的结果只能是丧失学习兴趣,缺乏学习动机。

(2) 恰当归因,转变思维。研究发现,大学生的归因方式、完美主义和外部控制点会共同起作用,导致学生产生拖延倾向。所以,大学生应该学会对成功和失败进行恰当的内归因。为了能更好地自我发展,成功可以归因为自己的努力取得的结果,或是自己的能力达到了一定的水平;失败则可以归因为自己的努力还不够。

(3) 培养组织规划能力。组织规划是指做事有条理、有计划。大部分拖延者往往不是按事件的轻重缓急来决定做事的顺序,而是采取“方便”的原则,先做容易、有趣的事情,结果造成对重要或紧急任务的拖延。所以,大学生应该有意识地培养自己的组织策略、组织规划能力,学会分割学习任务。

(4) 塑造良好个性。大量研究结果表明,严谨性与拖延行为之间呈现较高的负相关。所以大学生应该在学习生活中锻炼自己的严谨性和责任心。同时,研究发现高拖延者比低拖延者有更多的焦虑,冲动的人们更可能拖延,抑郁者容易拖延,过度乐观也可能导致拖延。所以,大学生要学会适时调节自己的情绪,控制自己的行为,培养自己良好的意志品质,在失败和成功之前既不抑郁悲观,也不盲目乐观。

四、畏难心理及调适

1. 畏难心理及表现

大学生学习畏难是在学习活动中遇到了某些阻碍和干扰,使得学习的需要难以满足,于是产生

了害怕学习的现象,进而产生某些逃避学习的行为。学习畏难主要表现在如下方面:

(1) 逃避学习。有些大学生在学习上遇到困难或挫折后,往往不从主观上分析原因,片面地认为自己再怎么努力也是没有用的。于是变得对学习漫不经心,得过且过,转而在大量的精力用在了与学习无关的活动上去,如娱乐活动、谈恋爱等方面,导致学习质量不断下降,反过来影响自己的情绪。

(2) 好幻想。有些大学生学习不好或遇到考试失败等挫折后,常以幻想的方式来排解当前消极的情绪。他们往往跳过努力学习的过程,幻想有一天学习成功了,他们将得到家长和同学长辈的赞扬,这种幻想可能会使他们鼓起勇气,努力学习,但是如果总是沉浸于幻想之中,不去面对现实,会使他们难以接受学习过程的艰辛,以至最终不能适应学习生活。

(3) 找借口。有些大学生每到考试时就会生病,他们中的一部分人是由于对学习有畏难情绪,害怕失败,精神紧张过度,不自觉地将心理上的困难转换成为身体方面的症状,为自己日后考试的失败找借口。

(4) 封闭学习。一些对学习有畏难心理的同学还经常表现出对一切有关学习的事情自我封闭。他们往往不愿意与人谈起自己的学习情况,降低自己的学习要求,逃课,见到教师就头痛。

2. 畏难心理的调适

对于学习畏难,可从以下方面进行调适。

(1) 正确对待学习上存在的困难。学习上存在困难并不可怕,可怕的是对困难不能正确地认识,进而不能很好地对待,使困难得不到解决。正确认识学习上存在的困难是解决学习问题的关键所在。大学生学习上的困难大多是由于不适应大学的学习节奏,未能找到合适的学习方法造成的。因而了解大学学习的性质、特点,探索一套新的、适合自己的学习方法是克服畏难心理的有效途径。

(2) 改变不良认知方式。畏难心理的产生在很大程度上是由于大学生对学习困难的认知偏差引起的,如有的学生一次考试失败,就认为自己能力不行,学不好;有的大学生在中学阶段一直很好,可是进入大学后,由于一时的不适应,造成学习上的滑坡,因而对自己的学习能力产生怀疑,开始害怕学习等。可见,改变不良认知方式,纠正错误的观念,实事求是地评价学习中出现的各种困难,从困难中看到希望,有利于克服学习畏难心理。

(3) 勇于面对困难。最大的恐惧就是恐惧本身。当对某事物感到恐惧时反而去接近它,有利于克服恐惧心理。为了克服学习上的畏难心理,应主动地投入到学习活动中去,为自己创造成功的情境,增加成功的体验。不妨先做一些力所能及、把握较大的事情,以这些事情的完成作为突破口,力争成功,由易到难,不断尝到成功的喜悦,同时消除学习畏难情绪,最终把握学习活动。

(4) 优化自身的人格品质。学习上出现畏难心理与人格特征有一定的关系。性情急躁、心胸狭窄、意志薄弱、缺乏自知之明的人更容易在学习上产生畏难心理。因此,大学生应主动对自己的人格特征进行反思,有意识地培养自己良好的人格品质。学习的路途是坎坷的,只有乐观自信、自强不息、顽强拼搏的人,才能达到光辉的顶点。

五、疲劳心理及调适

1. 学习疲劳

学习疲劳是指由于长时间的持续学习,在生理和心理等方面产生了倦怠,致使学习效率下降,甚至到达不能继续学习的状况。学习疲劳有生理疲劳和心理疲劳。生理疲劳主要是机体上的一些症状。心理疲劳主要是指由于长时间从事脑力活动,大脑得不到休息,大脑皮质的兴奋区域代谢旺盛或持续时间过长,消耗过程超过恢复过程,使一些感觉器官的活动功能降低,继而出现注意力涣散、思维迟钝、情绪躁动、忧郁、厌烦、易怒、学习效率下降等。

学习疲劳是一种保护性抑制,一般情况下,经过适当的休息和调整即可恢复。它符合人的生理、

心理规律，对大学生的身心发展不会造成什么影响。但是，如果长期处于疲劳状态，大脑的兴奋、控制过程失调，就会引起神经衰弱等一些疾病，有些还可能引发身体其他部位的病变，对学生的身心和学习都会造成影响。

2. 学习疲劳的预防和调适

(1) 劳逸结合，保证睡眠。在紧张学习一段时间后，应适当休息。要充分利用课间休息时间，走出教室，或至少打开教室的门窗换换新鲜空气。要注意保持端正的坐姿，端正的坐姿有利于呼吸系统及心血管系统的持久工作，保障大脑充足的血液供应。一天学习之后，应保证有进行文体活动的时间，改变“教室—餐厅—宿舍”三点一线式活动方式，在有效的课业学习和丰富的业余生活中，使身心得到放松和调节，这样不仅陶冶了情操、发展了能力，更有利于消除疲劳。保证充足的睡眠时间，才能保证在白天学习时，头脑清醒，精神振奋，注意力集中，思维灵活，保证学习任务高效完成。

(2) 把握好自己的生物钟。人体的各种生理和心理功能都在随时间进行规律性的变化。根据前苏联科学家的研究，人在一天中，生物机能在 7:00-10:00 时逐渐上升，10:00 左右精力充沛，处于最佳工作和学习状态，此后逐渐下降，17:00 再度上升，到 21:00 又达到高峰，而 23:00 后又急剧下降。当然，每个人的最佳学习时间是不同的。比如，有的人上午无精打采，晚上精力十足，而有的人白天精神好，晚上效果差。所以，大学生应摸清自己的生物规律，把握自己的黄金时间，安排难度较大的学习内容。同时，大学生也应该有意识地调节自己的生物钟，配合大学课程的时间安排，这样才能在课堂上集中注意力，保持思维活跃，节省学习时间，提高学习效率，避免学习疲劳。

(3) 选择和创设良好的学习环境。应该尽量避免在有刺耳噪音的地方学习，以免心烦意乱、焦躁不安；不在过暗或过亮的地方学习，以免头晕目眩，出现视觉疲劳；不在空气污浊的环境下学习，以免胸闷，呼吸困难。学习环境应该尽量布置得优雅、整洁，使人感到身心舒畅。

六、大学生健康学习心理的培养

1. 建立明确的学习目标

登山队员之所以能征服座座高山，是因为他们心里有一个目标——顶峰，正是这个目标，激励着他们战胜常人难以想象的困难，勇敢地向上攀登。同样，大学生要登上学业的顶峰，也需要目标的指引和鼓舞。建立明确的学习目标，是大学生进行学习活动的战略前提，是提高学习积极性、自觉性和效率的关键。大学生要充分认识建立学习目标的重要性，以对自己和社会认真负责的态度，建立科学合理的学习目标。大学生确立学习目标应该遵循以下原则：

(1) 需要性原则。学习目标必须适应社会、经济、学科和人的个性发展的需要。如果不考虑社会发展的需要，只顾个人的兴趣爱好，就可能使自己的学习与社会需要之间产生较大的差距，脱离时代发展的潮流，难以适应社会。因此，大学生要适应社会，并善于把社会需要与个性发展结合起来，确立正确合理的并适合自己的学习目标。

(2) 超前性原则。大学生必须对社会发展的趋势有一个基本正确的预测和判断，使自己的学习目标具有前瞻性和超前性。尤其在信息化社会、知识经济时代，社会的变化都是以加速度的方式发生的。如果只看到眼前订立的学习目标，尽管毕业时实现目标，但很可能已经不再适应社会需要。因此，建立学习目标必须放眼未来，要有较长远的战略眼光，尽可能使自己的学习目标具有超前意识。

(3) 可行性原则。一方面，学习目标一定要切实可行。如果不顾自己的实际情况，将学习目标定得太高，其结果轻则难以实现，重则伤害自尊心，甚至损害自己的身心健康。另一方面，学习目标要体现知识、能力、素质的全面发展。否则有可能将自己培养成为一个畸形发展的人，那样是不能适应社会发展对于人才的客观需要的。

(4)符合个人条件的原则。个人条件也是建立学习目标的重要依据。大学生应该充分认识自己,扬长避短,制定出既适合自己的条件又能够超越自我的学习目标。因此,大学生要做到充分地认识自我。自我认识的内容主要包括生理和心理的主要特征、基础知识储备情况、学习能力以及工作能力等方面。

(5)长远目标和短期目标相结合的原则。当大学生确立了自己的长远目标后,还要将长远目标分解成为一个一个具体的短期目标。短期目标最好在新学期开学时制定,而且要富有弹性,具有一定的灵活性,便于实际操作。依据短期目标,大学生可以为自己制订切实可行的学习计划。在制订计划时,应该把全部生活内容都计划进去,睡眠休息、文体娱乐、社交活动以及生活必须时间等,都要妥善安排。这样,才能更好地完成学习活动,处理好学习活动与非学习活动的关系,实现短期目标,从而逐步实现长远目标。

学习目标定好以后,关键在于具体实施,朝目标迈进。不然,目标就成为一纸空文。为了完成预定的目标,就要采取一定的措施,坚持到底,克服困难,逐步实现。虎头蛇尾,半途而废,终将会一事无成。只有不畏困难、持之以恒的人,才能达到光辉的顶点。

2. 掌握科学的学习方法

要胜任大学阶段的学习,大学生必须不断探索和总结出一套良好而有效的学习策略和学习方法。它是有效帮助大学生积极健康学习、提高学习效率和成绩、减轻学习压力的重要措施和有力保障。不同的专业和课程有不同的特征和体系,大学生应该根据学科特点,适当采取相应的学习方法,从而使学习效果事半功倍。在这里,仅笼统地总结一些学习方法。

(1)有效学习的一般流程。

第一步,对所学学科或某一章节,要弄清楚学习的目标、要求、重点与难点,以便合理地分配精力。

第二步,对即将学习的内容进行预习。预习是要带着问题去看书,预习之后,还要想一想自己理解了多少问题,还有哪些问题尚未理解,听课时要侧重对哪些问题的理解。

第三步,认真听课,做好笔记。大学生要认真听取教师的讲解,对不懂的问题看教师是如何分析、思考和解决的,对自己理解的问题,看教师的分析与自己的理解和方法有什么相同和不同之处。另一方面,要认真做好笔记,教师课堂讲授时,通常会将学科的最新研究成果、知识和发展方向等介绍给学生,这些便是笔记的主要内容。

第四步,做好课后作业和复习。课后作业和复习是对所学知识的巩固,也是检验学习效果的重要措施,作为学生必须认真对待,同时复习时要对所学的知识加以总结。

第五步,多读参考资料。大学生要利用课余时间到图书馆,多阅读一些参考书籍和文献资料,涉猎一些对自己有用的知识,丰富自己的知识,提高自己的能力。

【你知道吗?】

五步阅读法

五步阅读法(SQRRR)是英美等国流行的一种阅读方法,它包括浏览(Survey)、发问(Question)、阅读(Read)、复述(Recite)、复习(Review)五个步骤。运用五步阅读法的步骤要求可以概述如下:

第一步,全面浏览。如果是阅读书籍,应重点看书的序言、内容提要、目录和书中的大小标题、图表、注释及附录的参考文献等;如果是阅读文章,应着重看它的总标题和文中小标题、文章的开头、结尾部分以及注释(或提示)。这一步骤的任务是对读物有一个大体的印象,知道将要运用哪些旧知识,需要理解和掌握哪些新知识,以便确定阅读重点。所以这一步骤还有一个定向的任务在内。

第二步,设置问题。这一步骤,一般应略读用黑体字标示出来的内容(如理工科教材中的定理、定律、公式)、文前的提要、提示和文尾的结论(如科技论文)。如果是课文,还要留意编者设置的提示和问题,然后思考提出自己应该重点阅读理解的问题。

第三步,深入阅读。这一步骤的任务有两个:一是细读;二是思考。首先是带着问题细读,着

重留意关键词语和重点段落,做好笔记和圈点批注;其次,联系阅读分析理解问题。既解决疑难,又加深对读物的理解。

第四步,回忆复述。这一步骤的主要任务是通过复述,检查阅读效果,或者复述读物主要内容,或者联系问题进行解答性复述。在复述时,发现尚未理解和掌握的问题,要及时弥补。

第五步,复习巩固。这一步骤的主要任务是巩固掌握。复习的方法是根据阅读的实际情况,分别采用重点复习或全面复习,对于需要熟记的内容,要反复记诵。这一步骤中也伴有阅读,只是这时的阅读主要是针对重点内容或需记诵的内容进行。

由于五步阅读法费时较多,所以它主要应用于需要精读和掌握的阅读内容。那些只需一般了解或只需概略了解的读物,不宜采用这种阅读法。

(2) 珍惜时间,巧妙运筹,合理规划。大学生应该提高对时间价值的认识,阅读有关时间管理的书籍,有意识地训练自己利用和运筹时间的能力,提高对自己时间的监控能力,讲究学习效率。在如何科学使用时间上下工夫。运筹时间须考虑心境、方法和生理变化等因素。要善于利用心理上的佳境来提高学习效率,要考虑生理因素,寻找精力最旺盛、记忆力最好、分析和理解力最强的时间来有效安排学习内容。同时,需要精心规划自己的学习。学习规划是指在一定时间内,对学习任务做出阶段性的全面规划。精心规划的目的在于提高学习效率,保证学习效果。大学阶段学习科目较多,内容较复杂,进度较快,如何安排学习计划就显得尤为重要。无论是阶段目标还是步骤目标都要从实际出发,既要有雄心壮志,又要留有余地,使实现成为可能。

(3) 复习的技巧。

① 时间安排。首次复习要及时。早在 1885 年,德国心理学家艾宾浩斯经过系统的研究,总结了人的遗忘规律,即学习之后,遗忘立即开始,并且在一天之内遗忘的速度最快,遗忘的速度是先快后慢。所以,首次复习必须及时,趁热打铁,当天的功课当天复习。针对先快后慢的遗忘规律,可以采取先密后疏的复习方法,安排复习时间。开始时,两次复习的时间间隔要短一些,随着识记材料巩固程度的提高,复习的时间间隔可以逐渐放长一些。

② 内容安排。首先,集中与分散相结合。复习比较长的材料,最好时间不要太集中,要把难点适当分散。比如有 10 个章节,如果集中在一天之内复习一遍,效果就会比较差。但是,如果复习的材料比较短,或复习一些系统性较强的功课,采取集中复习就会有助于知识的系统化。其次,多学科交叉。复习时采取单科集中的攻坚战,由于内容单一,一般容易造成大脑的疲劳,降低记忆的效率。因此,复习期间,可以采取多学科,不同内容交叉进行。

③ 方法安排。复习不是简单机械地重复。单调的机械重复最容易引起疲劳和厌烦情绪,降低学习效率。因此在复习时,应在原有材料的基础上增添新的信息。复习同样的材料时要注意变换方式,从不同的角度进行,比如选择新的实例,做图解,写心得体会,通过练习、测验、讨论等方式进行复习,这样不但可以加深复习的效果,做到触类旁通,举一反三,还能够引起学习兴趣,激发学习的积极性。同时,在记忆学科内容时,采用阅读与回忆相结合的方法会提高记忆效率。

【你知道吗?】

艾宾浩斯的记忆实验

赫尔曼·艾宾浩斯(H.Ebbinghaus, 1850—1909),德国实验心理学家,实验学习心理学的创始人。

艾宾浩斯发明了由辅音、元音、辅音组成的无意义音节,如 ZOT, BOK, KIF。为了测量被试保持的程度,他创造了节省法。他以自己为被试,通过多年实验研究,他得到以下几个主要结论:

音节越长,诵读到能正确背诵所需的次数就越多。如图 7.2 所示,做到正确无误背诵一遍时,7 个音的词表只需平均诵读一次;而 36 个音节的词表则要读 55 次。

背诵无意义音节要比背诵有意义的材料难得多。例如,背诵一首诗与背诵音节长度相等的无意

义音节，后者需要作出 10 倍于前者的努力。

遗忘在学习之后立即开始，无意义材料的遗忘先快后慢（见图 7.3）。后人把艾宾浩斯绘制的回忆的时间间隔与记忆的数量之间的函数关系称为艾宾浩斯遗忘曲线。

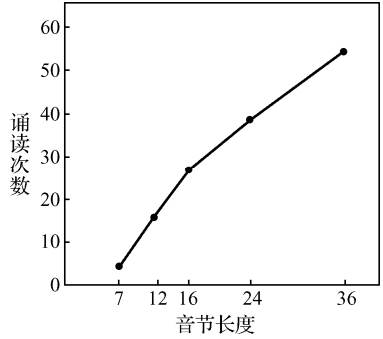


图 7.2 音节长度对记忆的影响

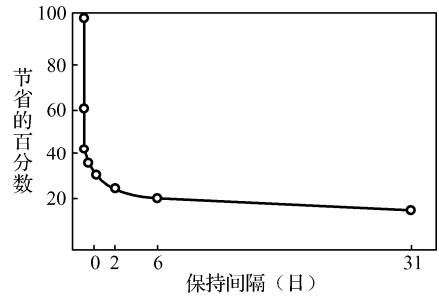


图 7.3 艾宾浩斯遗忘曲线

3. 培养良好的学习品质

（1）思维能力的培养。思维能力在大学生能力体系中有着重要地位，起着主导作用。大学生要完成学习任务，培养自己的创新精神，就必须在学习过程中有意识地提高自己的思维品质。思维能力的培养可以从以下几方面做起。

首先，掌握科学思维的方法。思维的主要方法有：分析与综合、比较与归类、抽象与概括、归纳与演绎、系统化与具体化。这些都是人们进行有效思维所必须依据的基本方法。了解、掌握和运用它们，对培养大学生的思维能力有极大的帮助。为了提高思维能力，大学生应该对思维过程进行科学的研究和准确的把握，这可通过三种途径予以实现：一是可以通过学习科学史，来研究前人的思维过程，从中吸取营养，掌握思维科学；二是可以通过观察周围人们的工作来研究他们的思维过程，探索他们是怎样提出问题、分析问题并解决问题，进而转化为指导自己开展思维活动的原则；三是可以通过回忆自己以往的思维过程，寻找成功的经验与失败的教训，作为今后思维的借鉴。

其次，培养独立思维的习惯。大学生应该养成独立思考、积极思考的习惯。爱因斯坦曾说：“发展独立思考和独立判断的一般能力，应当始终放在首位，而不应当把获得专业知识放在首位。如果一个人掌握了他的学科的基础理论，并学会了独立地思考和工作，他必定会找到他自己的道路，而且比起那种主要以获得细节知识为其培养内容的人来说，他一定会更好地适应进步和变化。”要培养独立思考的习惯，大学生首先必须破除依赖他人、依赖外援的心理，坚持从小事做起、从眼前做起，逐步形成信任自己和依靠自己的工作作风。同时，不排除和放弃向他人学习的机会，真正吸取他人之长，弥补自我之短，使自我的独立思考能力有稳步的改善和提高。

再次，积累知识和经验。在科学发现、技术发明和管理创新的过程中，人们的知识与能力相互促进、共同提高。丰富的经验和广博的知识可以推动人们思维能力的发展。人们提出问题与分析问题的过程与其知识和经验的积累程度息息相关。知识和经验可使人产生广泛的联想，从而使思维灵活而敏捷、迅速而决断。对于大学生来说，书本上的理论知识已有一定的积累，但还必须加强对思维经验的总结和积聚。只有当大学生能够熟练地运用思维经验解决具体思维问题时，他们的创新思维能力才能具有质的变化和跃进。

最后，建立合理思维的结构。思维能力的结构体系通常包含着分析能力、综合能力、比较能力、抽象能力、概括能力，这五种能力互相联系、互相制约，组成完整的思维过程。大学生要培养突出的思维能力，就必须使这五种能力有机协调、均衡发展，使之成为合理的思维结构。

【你知道吗？】

思维的品质

思维的品质描述的是个体的思维特点和差异，包括敏捷性、灵活性、深刻性、创造性和批判性。

思维的深刻性，就是思维的抽象逻辑性，集中表现在是否善于深入地思考问题，能否抓住事物的规律和本质，能否预见事物的发展过程。

思维的灵活性是思维活动的智力灵活程度，包括以下方面：一是能否从不同的角度和方向按照不同的方法来解决；二是能否灵活地进行分析与综合；三是概括和迁移能力。

思维的创造性是独创地解决问题的过程中表现出来的智力品质，突出地表现在独立性、发散性、新颖性这三个方面。

思维的批判性，就是在思维活动中是否善于严格地评估思维材料和精细地检查思维过程的智力品质。

思维的敏捷性指的是思维过程的速度和效率，它本身不独立存在，它以上述四种思维品质为基础，同时又是它们的集中体现，高度发展的思维的深刻性、灵活性、创造性和批判性，总是以敏捷性为指标。

（2）意志品质的培养。意志是指人们有意识地支配、调节行为，经过克服困难，实现预定目的的心理过程。意志力的强弱存在着个体差异。优良的意志品质是大学生成就学业和事业的保证，是他们战胜困难的动力，是大学生不可缺少的重要心理品质。

学习是一项艰苦的劳动，无论是对知识的记忆、理解，还是作业的完成，都需要学生不断地设计学习目标，克服学习中的困难。只有具备良好的意志力，大学生才能更积极主动地学习知识，克服学习中的困难，以取得相应的学习效果。优良的意志品质不是天生的，可以通过在生活和实践活动过程中有意识地培养，逐步形成和发展。大学生可以采取以下策略来培养自己的意志品质。

首先，加强自我的目的性教育。人的意志是在人的一系列有目的的行动中发展起来的。为了实现自己确立的目的，人才会去克服行动中所遇到的各种困难和干扰，从而锻炼和发展自己的意志。所以一个人如果善于在生活道路的每一个阶段上给自己提出目标，必将促使自己不断地为实现目标而与困难作斗争，逐渐发展优良的意志品质。反之，一个在生活道路上缺乏明确目的的人，由于无所追求，整天浑浑噩噩，便不可能成为意志坚强的人。因此，大学生要想培养自己的意志品质，就要加强自我的目的性教育，树立正确的人生观、世界观、价值观，结合自己的实际，设立正确的目标，尽早立志，确立今后的奋斗目标与方向。

其次，丰富学识，培养技能，增强克服困难的勇气和毅力。一个人的意志行动与他一定的知识技能密切联系着，盲动往往与无知结合在一起。一个不学无术的人，很难在复杂的实践活动中表现他的坚强意志。只有掌握丰富的知识，通晓各种有用的技能和技巧，才能使人的意志行动更好地合乎客观规律，增强克服困难的勇气和毅力。纵观历史，绝大多数杰出人才都是知识渊博的学问家，他们都具有一套完整的知识体系，即广博的基础知识和精深的专门知识，这些知识成为了他们增强毅力和勇气的物质力量。因此，大学生在校期间，一定要认真刻苦学习，通过知识和技能的积累，锻炼和增强自己的意志力。

再次，从小事做起，持之以恒。优良的意志要在长期的实践活动中锻炼形成。培养坚强的意志，一定要从小事做起，只有在小事上不断锻炼自己的意志，才可能在大事上表现出坚强的意志。大学生要在克服困难的实践活动中锻炼自己的意志品质。大学生不仅可以在刻苦学习中，在论文写作中，在科学研究探索中培养锻炼自己的意志品质，还可以在社团活动中，在兼职中，在创新创业中，在社会活动中，克服种种困难，培养顽强的毅力，达到锻炼自己的坚强意志的目的。

最后，坚持体育锻炼，不断提高意志水平。体育活动也是锻炼意志不可缺少的一个重要方面，大学生坚持参加体育锻炼，不仅可以保证在校期间有一个强壮的身体以更好地学习、工作和生活，

而且在体育锻炼中,意志品质也会得到锻炼和提高。每一项体育运动都能锻炼相应的意志品质,如跑步、骑车、游泳等都可以锻炼顽强性,跳水、障碍跑、登山等可锻炼勇敢和果断性,球类运动可锻炼主动性、独立性,体操、田径等可锻炼坚持性、自我控制力,等等。所以,大学生要积极参加体育锻炼,从而锻炼自己的毅力和恒心,使自己的意志品质全面提高。

【你知道吗?】

优良的意志品质

优良的意志品质主要包括以下几个方面:

独立性。独立性指不屈服于周围人们的压力,不随波逐流,根据自己的认识与信念,独立地采取决定,执行决定。

果断性。果断性表现为有能力及时采取有充分根据的决定,并且在深思熟虑的基础上实现这些决定。

坚定性。坚定性表现为持久地坚持自己合理的决定,并坚持不懈地为执行决定而努力。

自制力。自制力指善于掌握和支配自己行动的能力,它既表现在意志行动的全过程中,也表现在对自己情绪状态的调节过程中。

【小练习】

大学生意志力评估

请仔细阅读以下每一项描述,并根据自己的实际情况逐一加以判断,在对应的选择上打“√”。

1. 我很喜欢长跑、长途旅行、爬山等体育活动,但并不是因为我的身体条件符合这些项目,而是因为它们能锻炼我的意志力。

非常同意 比较同意 可否之间 不大同意 不同意

2. 我给自己订的计划常常因为主观原因不能如期完成。

总是这样 较多情况 不多不少 较少这样 没有这样

3. 如果没有特殊原因,我要每天按时起床,不睡懒觉。

非常同意 比较同意 可否之间 不大同意 不同意

4. 订的计划应有一定的灵活性,如果完成计划有困难,随时可以改变或撤销它。

非常同意 比较同意 无所谓 不大同意 不同意

5. 在学习和娱乐发生冲突时,哪怕这种娱乐很有吸引力,我也会马上决定去学习。

经常如此 较经常 时有时无 较少这样 没有这样

6. 学习或工作中遇到困难的时候,最好的办法是立即向师长、同事或同学求援。

非常同意 比较同意 无所谓 不大同意 反对

7. 在练习长跑中遇到生理反应,觉得跑不动时,我常常咬紧牙关,坚持到底。

经常如此 较经常 时有时无 较少这样 没有这样

8. 我常常因读一本引人入胜的小说而不能按时睡觉。

经常如此 较经常 时有时无 较少这样 没有这样

9. 我在做一件应该做的事之前,常能想到做与不做的不同结果,而有目的去做。

经常如此 较经常 时有时无 较少这样 没有这样

10. 如果对一件事不感兴趣,那么不管它是什么事,我的积极性都不高。

经常如此 较经常 时有时无 较少这样 没有这样

11. 当我同时面临一件该做的事和一件不该做却吸引我的事时,我常常经过激烈的思想斗争,让前者占上风。

总是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

12. 有时我躺在床上,下决心第二天要干一件重要的事情,但到第二天这种劲头又消失了。

经常有 较常有 时有时无 较少这样 没有这样

13. 我能长时间做一件重要但枯燥无味的事情。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

14. 生活中遇到复杂情况时,我常常优柔寡断,举棋不定。

经常这样 较常有 时有时无 较少这样 没有这样

15. 做一件事之前,我首先想的是它的重要性,其次才想它是否使我感兴趣。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

16. 我遇到困难情况时,常常希望别人帮我拿主意。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

17. 我决定做一件事时,常常说干就干,决不拖延或让它落空。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

18. 在和别人争吵时,虽然明知不对,我却忍不住说一些过头话,甚至骂他几句。

经常这样 较常有 时有时无 较少这样 没有这样

19. 我希望做一个坚强的有意志力的人,因为我深信“有志者事竟成”。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

20. 我相信机遇,好多事实证明,机遇的作用有时大大超过人的努力。

是这样 有时是 不确定 很少这样 不是

计分方法与评价:

以上题目中,单数题号的问题的五种答案,从第一个到第五个依次记5、4、3、2、1分;双数题号记分则相反,依次为1、2、3、4、5分。全部20项得分相加,即得总分。总分与意志品质之关系如下:80~100分,意志很坚强;61~80分,意志较坚强;41~60分,意志品质一般;21~40分,意志较薄弱;0~20分,意志很薄弱。

4. 科学使用大脑

掌握科学的用脑方法,能够帮助大学生提高学习效率,在学习的过程中事半功倍。

(1) 合理用脑。

① 勤于用脑。有人认为大脑用得越多,脑细胞死的越多,这完全是一种误解。科学研究表明,人的大脑在正常情况下大约只有10%的部分在工作,脑的各个功能区都还存在着很大的挖掘潜力。构成大脑神经系统的基本单位——神经元的发展会出现用进废退的现象,即受到环境输入刺激的神经元能持续不断地发育出新的突触,没有受到刺激影响的神经元会出现消亡。所以,只有勤于用脑,才能促进神经系统向更高的层次发展,才能提高学习的效率。

② 规律作息。良好的作息习惯是保证大脑工作效率的重要因素。长时间的学习和工作,会使大脑皮层的神经元处于疲劳状态,充足的睡眠会消除这种疲劳,恢复脑力。一般成年人需要每天8个小时的睡眠时间,大学生也可以利用中午课间休息,小睡一个小时左右,使脑细胞得到暂时休息,以充沛精力投入下午的学习活动。

(2) 交替用脑。大脑在工作中,大脑皮层中的相应区域的神经细胞会处于兴奋状态,如果这些神经元长时间处于兴奋状态,出于对自身的保护,就会转入抑制状态。所以,长时间地学习一门课程,不及时恰当地休息,就会出现萎靡、注意力不集中、记忆力减退等现象。因此,看书时可以将各门课程交替进行。这样可使大脑皮层中的兴奋灶从一个区域转移到另一个区域,大脑皮层的神经元不但不会疲劳,还能使两学科的学习相互促进。

大脑分为两个半球,两半球在结构和功能上都有明显的差异。大量研究发现,大脑左半球主要负责言语、阅读、书写、数学运算和逻辑推理,大脑右半球主要负责空间关系、情绪、音乐欣赏、艺术创作。左右脑的均衡发展对人的全面发展意义重大。爱因斯坦热爱科学和音乐,左右脑并用,

取得了惊人的成就，是左右脑均衡发展的典型例子。

基于大脑的构造，均衡地使用大脑，可以提高大脑的效率。一些学生在学习的时候习惯于听音乐，可以起到激发右脑活动的效果，均衡左右脑的发展。但是要注意的是，此时播放的音乐必须是古典音乐或轻音乐，才能起到如此效果，否则只会干扰大脑的正常工作。

(3) 加强体育锻炼。体育锻炼在增强体质的同时，也在锻炼我们的大脑，即使是在临考期间，适当的体育锻炼也可以提高学习效率。首先，体育锻炼可以通过改善大脑的血液循环，增加脑部的氧气供给，迅速消除大脑的疲劳。其次，在运动过程中，大脑会释放一种称为“内啡肽”的物质，使人产生轻松、愉快的感觉。也就是说，平时生活中有规律的运动可以使人处于一种愉快的状态。此外，研究表明，适当的体育运动可以增强大脑的记忆力。

(4) 把握自己的最佳用脑时间。大学生要根据自己的生理和心理特点，因时而异地安排用脑，把握自己的最佳用脑时间。对于不同的人而言，最佳用脑时间是不同的。有的学生习惯于早睡早起，可以充分利用早上的时间去完成比较复杂的学习任务；有的学生则是当其他同学都睡觉的时候精力最充沛，他们可以将主要的学习时间安排在晚上，白天好好睡觉，但是毕竟课堂时间主要集中在白天，所以这种学习方式还是要谨慎采用。

(5) 营养用脑。大脑所必需的物质主要包括蛋白质、脂肪酸、碳水化合物、维生素和矿物质。紧张的学习会造成蛋白质的大量消耗，所以在复习、考试期间，要保证优质蛋白质的充足供给，优质蛋白质可以从牛奶、鸡蛋、肉类中获取。不饱和脂肪酸在体内不能合成或合成的量很少，可以通过坚果类食物、水产品来获取。碳水化合物在体内被分解成葡萄糖，为脑组织提供活动的能源。碳水化合物由主食来供给，未经精细加工的谷类食物的单糖最易于被大脑吸收。如果机体缺少维生素和矿物质，大脑的工作能力就会下降，这些物质可以通过蔬菜和水果获得。除此之外，还应该注意在生活中均衡膳食，主食做到粗细结合，副食肉蛋食品和瓜果蔬菜也要合理搭配。

【小练习】

大学生学习技能评估

请仔细阅读每一道题目，根据自己的实际情况，在题目后相应的数字上画圈。1表示很不符合自己的实际情况，2表示较不符合自己的实际情况，3表示很难说、不确定，4表示较符合自己的实际情况，5表示很符合自己的情况。

- | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 记下阅读中不懂之处。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 在观察和思考时，重视自己的看法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 重视做好预习和复习。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 按照一定的方法进行讨论。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 听人讲解时，眼睛注视着讲解者。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 利用参考书和习题集。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 注意归纳并写出学习的要点。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 经常查阅字典、手册等工具书。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 面临考试，能克服紧张情绪。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 认为重要的内容，就格外注意听讲和理解。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 联系其他学科内容进行学习。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 动笔解题前，先有个设想，然后抓住要点解题。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 阅读中认为重要或需要记住的地方，划上线或做上记号。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 善于汲取别人好的学习方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 观察实物或参考有关资料进行学习。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 听课时做好笔记。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 重视学习的效果, 不浪费时间。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 如果实在不能独立解出习题, 就看了答案再做。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 能制订出切实可行的学习计划。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

计分与评价:

把你所圈出的数字相加, 即得到学习技能水平的总分。101 分以上: 学习技能优秀; 86~100 分: 学习技能较好; 65~85 分: 学习技能一般; 51~64 分: 学习技能较差; 50 分以下: 学习技能很差。

通过以上问题, 除了可以从总体上判断自己的学习技能以外, 还可以逐项对照, 找到自己学习上哪些具体方面做得不够, 这些没有做到的方面可能是影响你学习效率的障碍。经过自己的努力, 以上项目做到的越多, 则表明你学习技能越有提高。

拓展阅读

世界著名大学校长谈: 大学生应该怎样学习

第二届中外大学校长论坛

耶鲁大学校长莱温教授: 参加课外活动培养领导能力

你想在今后的工作中成为领导者吗? 美国耶鲁大学校长理查德·C·莱温教授给在校大学生提出了最好的建议: “参加课外活动, 在课外活动中培养领导能力。”

耶鲁大学是美国最早成立的 3 所大学之一, 有别于其他研究型大学的一个显著特点是注重培养领袖。截至目前, 耶鲁大学已经培养了 5 位美国总统。其中最近的 3 位, 布什父子和克林顿均毕业于耶鲁大学。耶鲁大学不仅培养了站在政治舞台上的人物, 还培养了美国金融帝国的基础, 所培养的美国大公司的领袖人物比其他任何大学都多。

耶鲁大学为何能培养如此多的领袖人物呢? 莱温教授微笑着道出了其中的秘诀: “耶鲁大学特别鼓励学生参加课外活动, 在课外活动中培养学生的领导能力。耶鲁大学有 200 多个课外文化小组活跃在校园中, 包括辩论赛小组、撰写新闻小组、音乐小组、社区服务小组以及政治团体, 等等。”“课外活动小组是培养未来领导人素质的实验室, 小布什当时就曾经积极参与社团的活动, 这对他担任总统起到了很大作用。”莱温教授称。

耶鲁大学笃信教育重于教学, 注重校园文化熏陶对于学生培养的不可替代作用。

耶鲁大学有一流的研究院, 有美轮美奂的图书馆, 但莱温教授认为, 教育重在思想的形成和品格的养成, 教育不仅发生在课堂。如果大学生疲于奔波在教室之间, 校园文化环境将无法发挥教育作用。

鉴于此, 耶鲁大学从 20 世纪 30 年代开始模仿英国牛津大学和剑桥大学模式实行“住宿学院制”。每个“住宿学院”由来自不同院系和不同专业的 400~450 名学生组成, 配有院长和若干教授。学生在其中居住、进餐、社交, 从事多种多样的学术和课外活动, 12 个学院有自己的报纸、歌咏队、运动队、兴趣俱乐部。莱温教授坚信, 耶鲁大学的住宿学院是教育的重要场所, 大学的环境创造出的特有文化氛围对于培养领袖具有不可替代的作用。

牛津大学第一副校长麦克米伦教授：质疑精神与分析能力很重要

“英国学生与中国学生最大的不同点在于英国学生具有质疑精神，勇于挑战他人观点。”留着浓密络腮胡子的英国牛津大学第一副校长威廉姆·D·麦克米伦教授，面对记者提问直言不讳。

在他眼中，中国留学生“聪明”，并且“学习非常努力”。但在思考问题的方法上，麦克米伦教授认为，由于中英两种教育文化的差异，中国学生普遍易于接受知识，而英国学生则善于分析问题，并提出质疑。“而分析能力是在英国大学里最重要的学习能力要求。”

英国人喜好自由辩论，喜好用自己的分析质疑他人观点，捍卫自己的说法。英国学生善于挑战他人的想法和他们在学术上的质疑精神传承了英国的传统文化。

麦克米伦教授介绍，在牛津大学里，教师不是简单地把知识传授给学生，而是通过每周组织学生讨论来进行学习。

任课教师将问题布置给学生，并开列书单。学生则要根据问题的方向，广泛阅读相关书籍，进行有深度和广度的思考。学生通过自学理解知识，并从不同的侧面分析总结，得出自己的结论，同时撰写成 5000 字左右的文章。老师下次上课时，便让学生分别陈述自己的观点。

“学生的观点可大不相同，他们会找出自己的所有理由来挑战别人的说法，捍卫自己的观点”，麦克米伦教授边说边打着手势，“而学校也会安排几位教师，从各自不同的侧重点讲述同一门课程，其目的就是让学生全方位了解这一学科。”

在检验学生的学习效果上，牛津大学也与中国考试大不相同。麦克米伦教授说，牛津大学会出一个很大的题目让学生作答。如果学生想回答好这个题目，需要阅读大量书刊，做大量调查，收集各种资料，通过考试检验学生掌握这门学科的知识量。“比如考‘地图’这个题目，大多数学生会引经据典地解释，好学生则会找出题目的历史沿革进行深刻剖析，而最优秀的学生就会告诉我，‘我知道你这个题目要考查我什么，但我并不认为这个题目是个好问题’。你看，这就是英国学生的最大不同。”麦克米伦教授笑着说。

早稻田大学校长白井克彦教授：学习不能闭门造车

“大学生在校期间就要为本地区繁荣提供思路。”日本早稻田大学校长白井克彦教授认为，大学生学习不能闭门造车，要努力使自己成为对社会有贡献的个体，学生要深入本地企业、行政机构和其他的社会单位，创造有利于该地的知识和智力财富。

早稻田大学以“保全学术之独立，有效利用学术，造就模范国民”为建校宗旨，非常注重学生在大学阶段明确学习目标的培养。老师和学校会不断提醒学生要把为社会做贡献、为人类做贡献作为良好的学习动机，并把这个动机体现于实践之中。

白井克彦教授建议，青年学生要走进社区，为地区繁荣提供思路，进行知识实践。他举例说，在离早稻田大学 50 千米的土奇玉县本庄市，学校与当地政府共同建立了早稻田大学实验基地。在研究生课程阶段，学校派学生到此，与当地政府共同为地区环境、城市建设、信息领域进行设计和研究。“这不仅推动了当地经济的发展，也让学生在实践中体会知识操作，掌握基本生存技巧，掌握处理人与人之间关系的技能，适应当地的文化、习俗和语言，从而达到学习的根本目的。”白井克彦教授说。

柏林工业大学校长库茨勒教授：理工科学生需要想象力和经济头脑

库茨勒教授从 1967 年起就开始担任数学科目讲师，后来担任数学系主任、柏林工业大学副校长，2002 年起担任柏林工业大学校长。有着 20 余载教学经验的他，对理工科学生的思维发展有独特的看法，“理工科固然需要缜密的思维，但千万不能制约学生大胆的幻想力。”数学博士出身的库茨勒教授肯定地说。

库茨勒教授说，数理化是所有理工科的基础，理工科学生要对数理化有强烈的感觉、强烈的兴趣。在本科低年级阶段，要夯实数理化基础知识，训练缜密的推理能力。但缜密的推理，并不妨碍

学生大胆幻想的可能。“在头脑清醒和目标明确的前提下，理工科学生要充分发挥自己的想象力，假设所有的可能性，然后进行求证推理。鉴于这种想象力的需要，理工科学生在学习本专业以外，应该多学习文化、艺术和社会学方面的知识。”

库茨勒教授同时认为，没有经济头脑的人是无法进行理工科研究的。“比如说，你做一个研究项目，要充分考虑它对环境、人体健康等方面的不利影响，并预计能产生多大的正面效益。综合评价这两个指标，考虑付出与产出的比例关系，最终才能决定是否进行这项研究。”

此外，理工科的学生还要格外注意英语的学习。在库茨勒教授看来，熟练的英语阅读与表达是学好理工科的又一重要环节。“精准的英语能够使人直接阅读工科教材原文，而顺畅的表达可以帮助设计者推销自己的研发项目。”

哥伦比亚大学校长布林格教授：大学生要有全球化眼光

“全球化产生的影响日益增大，大学要培养学生具备全球化眼光。”美国哥伦比亚大学校长李·C·布林格教授说。

布林格校长回顾说，从20世纪40年代起，“全球化”一词尚未进入词汇库时，哥伦比亚大学已经有意识地走向外部世界，学者已开始考虑解决一些全球性的问题。例如，冷战时期开展俄罗斯、东亚等地区性研究；民权运动时期兴起宪法研究热；以及对环保的关注等。

21世纪，全球变暖、艾滋病、饥饿、安全威胁、社会公正等诸多方面的新问题正在涌现，“大学教育不仅仅是简单地向学生传播知识，更要通过其广泛革新的跨学科领域认真探讨全球性难题，引导学生增强认识的深度和广度，以使其能够应对未来生活的挑战。”布林格教授说。

在布林格教授看来，“读万卷书，行万里路”的出国留学也是观察真实世界的一种方式。

此外，哥伦比亚大学特别重视学生的外语学习，全校开设的外语语种多达71种，是美国大学中外语语种最齐全的一个。“这也是我们培养学生具有国际视野的一个显著特点。”布林格教授称。

莫斯科国立罗蒙诺索夫大学校长萨多夫尼奇教授：本科生学习宜博不宜专

产生过8位诺贝尔奖得主的俄罗斯莫斯科国立罗蒙诺索夫大学（简称莫大），积淀了许多优秀的办学思想和理念。担任了14年该校校长的维·安·萨多夫尼奇教授主张：本科生早期学习宜广博不宜太专。“对大学本科生来说，广博地学习各个领域的知识很重要。”萨多夫尼奇说，大学本科阶段学校先要对学生进行通识教育，再进行专业教育。“先进科学技术的掌握需要以广泛的通识教育为基础，如果学生不了解各领域最基本原理的话，也很难专业化。”

在莫大，大学生前3年主要学习自然科学、人文科学领域的基础知识，不进行专业教育。例如数学、化学等学科只教授一般性的知识。到了第四年和第五年，开始进行专业化教育，如化学学科要分为有机化学、无机化学等。

在萨多夫尼奇看来，“培养具有宽泛知识面的专家比培养具有狭窄知识面的专家更重要。”他举例子说，莫大有土壤系，我们培养的土壤方面的专家应该了解物理、化学、生物、数学以及现代农业的问题，应该让专家在富饶的土壤中成长起来，这种土壤要比金子重要。“所有受过高等教育的人，都应该掌握自然科学的基础知识。”萨多夫尼奇认为，自然科学通过改变人的思维和生活方式而具有改变世界发展方向的能力。“学生了解最新的科学成果，加强科学学习尤为重要。”

萨多夫尼奇说，学生学习自然科学必须注意三个方面的问题：“一是纯粹理工科的学生，主要障碍是知识面过窄，对整个自然科学没有一个全面的理解；二是学习实用知识的学生，主要障碍是他们学的东西过于实用化、模式化；三是对人文学科的学生来说，主要障碍是他们没有足够的动力，害怕学习自然科学。”

心理测试

学习心理综合诊断量表

1. 学习态度的自我诊断

- (1) 是否有强烈的求知欲和努力学习的愿望?
- (2) 是否有主动积极的进取精神?
- (3) 学习是否认真?
- (4) 是否自觉独立地完成各科的学习任务?

2. 知识水平的自我诊断

- (1) 能否明了基本概念、基本知识?
- (2) 是否善于将新知识和旧知识联系起来?
- (3) 所学的知识能否做到举一反三、触类旁通?
- (4) 能否运用概念正确区分事物?
- (5) 所学知识能否结合实际灵活运用?
- (6) 自己的知识结构是否合理?

3. 学习能力的自我诊断

(1) 思维能力

- ① 是否有探究与讨论问题的爱好?
- ② 是否善于抓住两个不同事物的异同点?
- ③ 思维是否严密准确?
- ④ 思维是否深刻?
- ⑤ 思维是否灵敏?

(2) 理解能力

- ① 对所学的概念、公式、定理, 是否能做到不仅知其然, 而且知其所以然?
 - ② 能否把握知识之间的内在联系?
 - ③ 考试中的论述题(问答题)你是一字不漏地照课本回答, 还是用自己的语言回答?
- #### (3) 解决问题的能力
- ① 对自己解决问题的能力是否充满信心?
 - ② 你是否善于质疑和多发问?
 - ③ 解决问题时你是否能准确果断地抓住要点?
 - ④ 你是否能把注意力集中在所要解决的问题上, 而较少注意那些与该问题无关的东西?
 - ⑤ 解答问题的方法是搬用以前的解答模式, 还是来自创新的解答方法?
 - ⑥ 解答问题的思路是否有条有理?
 - ⑦ 能否发挥已有知识在解答问题上的作用?

(4) 自学能力

- ① 是否善于安排和调整学习时间?
- ② 是否具有良好的自学习惯?
- ③ 能否正确地使用工具书?

4. 学习技能的自我诊断

(1) 阅读技能的自我诊断

- ① 阅读时你是默默地读, 还是出声地读?

- ② 朗读时你是否能断句分明、节奏适中、富有感情?
- ③ 你能否边阅读边思考? 阅读完后能否准确地概括出段意或中心思想?

(2) 听课技能的自我诊断

- ① 上课是否能专心地听老师讲课?
- ② 听课时是否能紧跟老师的思路?
- ③ 能否抓住老师讲课的要点?
- ④ 是否善于发现老师讲课的错误?

(3) 笔记技巧的自我诊断

① 是否能记下讲课的梗概、重点、特别重要的内容、老师反复讲授的地方、开场白、结束语和章节的联系?

- ② 能否记下系统的板书?
- ③ 能否记下老师分析问题和解决问题的思路?
- ④ 能否记下听课时的体会?
- ⑤ 是否记下了重要的图表和图解?
- ⑥ 是否记下了没有听懂的地方、疑难点或来不及思考的问题?
- ⑦ 是否能用自己的话来记笔记?
- ⑧ 笔记是否记得简明准确、一目了然?

(4) 实验技能的自我诊断

- ① 在实验之前是否有亲手去做、亲身去体验的愿望?
- ② 是否制订了实验计划?
- ③ 是否能熟练地进行实验器械操作?
- ④ 是否能准确地记录、计算、整理实验结果?
- ⑤ 是否能准确地解释和概括实验结果?
- ⑥ 能否独立地完成实验报告?

5. 学习兴趣的自我诊断

- (1) 你最喜欢什么学科?
- (2) 你最喜欢什么课外活动?
- (3) 你是否有广博求知的愿望?
- (4) 求知的欲望是否强烈持久?

记分及结果解释:

以上五个方面共 53 个问题, 如果你有 45 个以上问题回答“是”, 说明你的学习质量很高; 如果有 35~44 个问题回答“是”, 说明你的学习质量良好; 如果有 25~34 个问题回答“是”, 说明你的学习质量一般; 如果回答“是”的问题在 25 个以下, 说明你的学习质量较差。

团体活动

创新思维训练

活动目的: 培养创造性思维能力, 激发创造力潜能。

活动材料: 记忆材料、笔、白纸、报纸、剪刀、胶水、彩笔、计时器、“绣球”。

活动步骤:

- (1) 分组, 每组 5 人, 选出小组组长。2 分钟想出队名、口号、队歌。
- (2) 开启你的记忆力

活动 A: 联想法练习: 领导者要求根据以下内容, 请队员们用联想法, 浮想下列物象, 几分钟后, 只看右边的词语, 就说出左边的词语。想不出的, 就查一下哪个环节出了问题。写出正确答案最多的小组获胜。

- | | | | |
|---------|--------|----------|--------|
| ①烟斗——贝壳 | ②房子——酒 | ③墨鱼——小麦 | |
| ④书架——被子 | ⑤斑马——信 | ⑥烟灰缸——飞机 | |
| ⑦UFO——钱 | ⑧庙——网球 | ⑨门——小刀 | ⑩船——席子 |

活动 B: 练习记忆无序的事物: 飞机, 树, 信封, 耳环, 水桶, 唱歌, 篮球, 火腿肠, 星星, 鼻子。顷刻之间你能记住多少? 答出数量最多、顺序错误最少的组获胜。

(3) 创造性思维开发

活动 A: “龟兔赛跑”新解。在“龟兔赛跑”的寓言故事中, 兔子因贪睡而将冠军输给了乌龟。现在请你列举除此之外的原因, 解释兔子为什么输给了乌龟? 每个队员先进行自我潜能挑战, 每组选出最有创意的 20 个“新解”, 组间分享。

活动 B: 故事接龙训练

① 大家一起编一个故事, 每人一次说一句话。但必须尽可能选择那些有趣、新颖且带有感情色彩的语句。

② 用抛“绣球”的方式来进行传接, 接到“绣球”的人站起来接着前一个人的话讲下去, 然后把球抛给其他的人。

③ 先编一个带有悲剧色彩的故事。每个人说的时候尽量大声、清晰。

④ 重新开始讲一个富有喜剧色彩的故事。

(4) 成员组内与组间分享经验

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 墨墨. 哈佛大学经典法则. 北京: 华文出版社, 2011.
2. (美) 沃尔特·艾萨克森, 程冕译. 史蒂夫·乔布斯传. 北京: 中信出版社, 2011.
3. (美) 斯科特·扬, 程冕译. 如何高效学习. 北京: 机械工业出版社, 2013.

经典影视剧

1. 录取通知, 斯蒂夫·平克导演, 2006.
2. 三傻大闹宝莱坞, 拉库马·希拉尼导演, 2009.
3. 怪物大学, 丹·斯坎隆导演, 2013.

参 考 文 献

1. 冯忠良, 伍新春, 姚梅林等. 教育心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2000.
2. 皮连生, 王小明, 庞维国等. 教育心理学(第三版)[M]. 上海: 上海教育出版社, 2007.
3. 张连云, 蒋俊梅, 朱军. 大学生心理健康教育研究[M]. 成都: 西南财经大学出版社, 2006.
4. 黄希庭. 心理学导论(第二版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.
5. 李洋. 大学生学习拖延及干预研究[D]. 天津: 天津大学, 2010.
6. 杜志强. 论大学生学习目标的确立[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2010.
7. 李文管, 郭文红, 武连安. 大学生的学习疲劳及其身心恢复[J]. 山西高等学校社会科学学

报, 2000.

8. 陈璟. 大学生考试焦虑现状及其影响因素的研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2003.

9. 张建华. 大学生学习心理问题剖析及对策[J]. 连云港职业技术学院学报, 2006.

10. 黄静宜. 论当代大学生意志品质的特点及应对策略[J]. 湖北成人教育学院学报, 2009.

11. 高淑艳, 李洋等. 积极团体心理辅导对大学新生学习适应的改善效果[J]. 中国卫生事业管理, 2017.

主题八 气定神闲，培养阳光心态——大学生情绪管理

生活在于过程，快乐源于体验。

——单凤儒

烦但不闲着，痛并快乐着，苦日子好过，是人格完善的最高境界。

——岳晓东

案例导引

在李娜的比赛和媒体采访中，很多人会发现李娜变得越来越自信了，在出现失误时也能用笑容来给自己减压。这对于曾经在赛场上对观众大喊“shut up”的李娜来说无疑是一种很大的进步，李娜表示她非常感谢自己的教练卡洛斯，教会她如何管理自己的情绪。卡洛斯也说：“或许我们还会看到李娜在比赛中出现起伏，但这是人的天性，我要做的是要帮助她学会更好地控制自己的情绪，让她自身去适应球场上环境的瞬息万变。”

卡洛斯在赛场上会对李娜运用暗示法来管理自己的情绪。当李娜在比赛暂停时，会经常拿出神秘的纸条看，并且当她在球场上表现出色时，卡洛斯会为他竖立起大拇指，当她在球场上失意时，卡洛斯会在场下做安慰她的手势，来平静她的心情。对于赛场上的李娜来说，卡洛斯的每一个手势都是她的定心丸。卡洛斯还告诉李娜直接面对自己的困惑，解铃还需系铃人，找出自己内心负面情绪的根结点，直接面对并迅速解决。李娜的体校教练从没有说过一句鼓励夸奖她的话，这是她不自信的根结，卡洛斯给出的方法是：去找那位教练，把事情谈开说透，这也鼓励了李娜并且解决了李娜的心结。卡洛斯运用语言的支持和鼓励来增强李娜的信心，减少了李娜在参赛时的情绪波动，李娜表示每次在参加比赛的时候自己都会有压力，卡洛斯说：“有压力是对的，所有球员都会在比赛中感受到压力和强大的竞争力，但很多人没有注意如何利用这些，当你能够用一种正确的方法去面对这些压力和竞争力，你就能够比对手做得更好。”卡洛斯还会让李娜在赛前把自己的参赛场景包括观众、灯光等一系列可能出现的情况在心里预想一遍，做到心中有数，这样在赛场上便不会慌了手脚，从而达到情绪的稳定。卡洛斯和李娜之所以能擦出火花，与其很高的智商和情商有很大的关系，这使得他能够走进李娜的内心世界，不仅成了李娜的老师也成了李娜的朋友。卡洛斯还懂得如何融入李娜的团队，让李娜更加信赖他。当让她信赖的教练出现后，李娜心里更有底了。在2012年中网时家门口作战的李娜受到格外的关注，卡洛斯告诉李娜这是责任，是要去接受而不是推开，“倾听、鼓励和改善细节”，这套办法让李娜言听计从，这对帮助李娜控制情绪起到至关重要的作用，这也使得她在赛场上表现得更加出色和完整。

心理学家张伟祺说：“我们应当向李娜学习做情绪的主人，不仅能把人际关系打理好，还会变成一个快乐的人。”其实，管理好情绪，不只适用于运动员。现在人的工作学习和生活各方面都存在压力，学会管理好自己的情绪，才能更好地做自己的主人。

第一节 情绪概述

我们的生活充满着情绪：有时积极，有时消极；有时温和，有时暴躁；有时平静，有时起伏；有时焦虑，有时轻松；有时痛苦，有时幸福；有时烦恼，有时快乐……这一切形成了一个五彩缤纷的心理世界。情绪就像心理状态的晴雨表，无时无刻不在反映人们的心理状态。

情绪是复杂的也是多变的，明显地影响着人们的学习、生活和身心健康。有效的情绪识别和表达对人们的生存和发展至关重要。情绪管理则是健康的“护航者”，是智力活动的“激发器”，是良好人

际关系的“润滑剂”，是良好性格的“塑造者”。做好个人的情绪管理，是人生的一节必修课。

那么究竟什么是情绪？它是如何产生的？谁才是情绪的主宰呢？

一、情绪的含义

从19世纪以来，心理学家对情绪进行了长期而深入的研究，由于情绪的极端复杂性，至今还没有得到一致的结论。当前比较流行的一种看法是，情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪是一种体验，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映，它具有独特的主观体验、外部表现并且总是伴有植物性神经系统的生理反应。

1. 生理反应

任何情绪都伴随一系列的生理变化，即生理唤起状态，而且这种状态会增强情绪的体验。如满意、愉快时心跳节律正常，恐惧或暴怒时心跳加速、血压升高、呼吸频率增加甚至出现间歇或停顿，痛苦时血管容积缩小，焦虑时呼吸急促、心跳加快，愤怒时则会出现汗腺分泌旺盛、面红耳赤等生理特征。这些变化都是受人的自主神经支配的，神经过程一旦启动（包括下丘脑、海马回、杏仁核的兴奋，内分泌和内脏神经的一般唤醒），就有一个发生、发展、高点、弱化、平复的过程，这一过程具有极大的不随意性和不可控制性。例如，当我们遇到考试失利、情感挫折、学习上的压力时，不可避免地会出现一些情绪上的反应，即使你再不愿意，努力去控制，情绪也会出现。

【你知道吗？】

测 谎 仪

人们在说谎时的心理是异常复杂的，紧张、恐惧、慌乱等情绪交织在一起，必然会在生理上产生异常反应，比如呼吸急促、心跳加快、血压升高、皮肤出汗等。不管被测试者如何回答或缄默，由于这些反应都是由自主神经系统控制的（见图8.1），一般不会受人的意识的控制，仪器将忠实地记录这些生理反应的变化过程。所以心理学家发明了测谎仪，通过记录被测试者在回答一些特定问题时的呼吸变化、心跳变化、皮肤电流变化等，来判断被测试者是否说谎。



图 8.1 测谎仪

2. 独特的主观体验

人的不同情绪状态必然会反映在人的知觉上，反映到人的意识中来，从而形成不同的内心感受和体验。每种情绪都有不同的主观体验，它们代表了人们不同的感受。通常可以用各种词语对这些感受加以描述，如愉快、平静、不安、紧张、厌恶、憎恨、嫉妒等。这些感受体现着浓厚的主观色彩。不同的个体对相同的事物会有特别独特的主体体验，面对同样一件事，有些人悲观消极，情绪低落，而另一些人可能乐观豁达，以积极的情绪状态去面对。甚至相同的个体对于相同的事物，每

一次的情绪体验也会有所不同。

3. 外部表现

情绪不仅体现在生理上的反应和内心的体验，而且也会直接反映到人们的行为中，主要是表情行为，可分为面部表情、姿态表情和语调表情。表情行为不仅是情绪的外部表现，按照伊扎德的观点，它还参与了特定情绪的发生。近几十年来，人们发现通过身体的反馈活动可以增强情绪和情感的体验。

面部表情是所有面部肌肉变化所组成的模式。面部表情模式能精细地传达不同性质的情绪，最直接反映着人的情绪状态，是鉴别情绪的主要标志，如高兴时眉头舒展、面颊上提、嘴角上翘。

姿态表情是指面部表情以外的身体其他部分的表情动作，包括手势、身体姿势等，如人在痛苦时捶胸顿足、愤怒时摩拳擦掌等。而在考试过后，坐立不安、手舞足蹈和垂头丧气都可以反映出不同人此时此刻的情绪状态和面临的境地。

语调也是表达情绪的一种重要形式，是指人们在与交流时声音的声调、音色和节奏快慢等方面的变化。如一个人悲伤时，会语调低沉、言语缓慢、语言断断续续；而兴奋时则会语调高昂、语速加快，声音抑扬顿挫、清晰有力。

表情可以伪装或掩盖，人们依照生活准则、礼仪和习惯可以进行自我调整。这一可控性对我们今天情绪的自我调整和控制提供了可能性。

总之，主观体验、生理反应和外表现构成了一个完整的情绪体验过程，而且三者之间相互影响、相互制约。

【你知道吗？】

人的心情总被认为是捉摸不透的。不过，北京回龙观医院精神医学研究中心执行主任谭淑平告诉《生命时报》记者，研究发现，其实心情好坏也有时间表。

“2011年，美国康奈尔大学社会学家利用著名社交网站‘推特’的大数据功能，花了两年时间追踪全球情绪变化，他们分析了来自84个国家和地区240万用户所发布的5.09亿条消息发现，工作、睡眠、光照等会使心情出现周期性改变。”谭淑平说，其他一些研究也表明，心情与时间关系密切，以下是心情的几个“黑暗”时间段：

一天中，下午中段、凌晨心情最坏。研究发起人之一迈克尔教授说，工作会影响人的心情，即便是周末，人一天的情绪曲线也与工作日类似。早晨醒来后的一两个小时，好心情达到峰值，之后慢慢变差，下午低落，晚上又开始回升。这有可能是受睡眠和生理节律的影响。美国东北大学研究者还发现，下午中段时间如15:00到17:00，可能是大家一天中情绪最差的时间段。另有研究发现，凌晨抑郁症自杀率最高。

一周中，周二最郁闷。周一开始，我们的“心情曲线”开始出现下滑趋势，到了周二跌入谷底。这可能是因为周一还有周末休息的“余温”，而在忙得昏天暗地的周一之后，周二疲惫感加剧，离期盼中的周末又很遥远，最容易郁闷。谭淑平建议，如果想批评下属、给别人提意见，最好别安排在周二，这可能给对方的坏心情雪上加霜，也较难取得好效果。

一年中，冬季最易抑郁。谭淑平说，光照时间的长短会影响人的心情，日照短的冬季，抑郁症发病人数明显高于夏季。这在北欧、加拿大等高纬度地区，表现最为明显，他们因此发明在房间里营造阳光的“光疗法”，来应对抑郁症。此外，春夏交换时段气候变化大，人的情绪波动也随之增大，秋冬换季时也会如此。

谭淑平最后提醒，很多影响情绪的激素的分泌有很强的规律性，建议大家一定要规律作息，该玩时玩，该休息时则要休息。尤其是三四十岁后，人体的自我修复能力下降，更要保证睡眠。这项研究样本量巨大，得出的结论对生活有一定指导意义，但每个人个体差异较大，也不必完全照搬。

【小练习】

表 8.1 了解自己的情绪——情绪日记

	积极情绪	消极情绪	情绪的作用
早晨			
上午			
中午			
下午			
晚上			

二、情绪的产生机制

了解了情绪的含义及组成成分，那么是什么在左右着我们的情绪？情绪的发生机制是什么？

1. 情景刺激

人的情绪不会无缘无故地产生，必然有其发生的情境。情绪是由客观刺激引起的。正如人们所说“人逢喜事精神爽”，再如徜徉于山水之间，微风徐徐，会让人感到心旷神怡；置身在喧闹的街道、拥挤的人群，会让人感到心烦意乱；参加一场比赛，会让人感到兴奋和紧张；失去亲人，会令人感到痛苦和悲伤；完成一项工作或任务，会让人感到轻松和喜悦；面对他人的不理解，会令人难过和悲观，等等。除了外在的环境和事件会直接引起情绪变化外，人自身生理和心理的反应也会引起情绪的变化。例如，人的青春期，女性的生理期，生理上的变化也容易导致情绪的不稳定。

2. 情绪与需要

情绪的产生与变化的背后，实际反映着人们的需要。例如，当得到他人称赞时，满足了自己自尊和成就的需要，从而感到一种荣誉和喜悦感；相反，当自己受到他人的批评和冷落时，就会产生失落和孤独感，因为自己被接纳和对亲情的需要没有得到满足。

主体需要是内部的，是看不着的，要了解情绪，一定要弄清情绪背后所反映的需要。当你意识到自己的某种情绪时，一定要问问自己情绪背后的需要是什么。大学生的需要是多样化的，如完成学业、培养能力、发展自我、追求爱情，还有娱乐、健康、实现兴趣的需要等。这些需要是多层次的，有些是眼前需要，有些是长远的需要，需要之间有时还相互矛盾。实现和满足这些需要，会受到各种条件的局限与制约，必然会引起情绪上的波动。

3. 认知评价

情绪虽然是与客观事物是否满足人的需要相联系的，但是面对不同的事物，不同的人会产生不同的情绪反应。比如在同一门考试中，成绩刚刚及格的学生对此却有着不同的感受，有的人庆幸，好歹及格了；有的人惋惜，怎么没考得更高一些；有的人会感到无地自容，因为他从小没得过这么低的分数。为什么会如此？这是认知的作用。

因此，认知在情绪、情感的产生中起着中介作用。现代情绪心理学研究认为，情绪的产生受到环境事件、生理状态和认知过程三种因素的影响，其中认知过程是决定情绪性质的关键因素。沙赫特和辛格的情绪三因素理论认为，认知的参与以及认知对环境和生理唤醒的评价过程是情绪产生的机制。

三、情绪的分类

当我们提到情绪的时候，大家想一想你能想到的情绪有哪些？

人的情绪是复杂的、各种各样的，其分类难以有一个统一的划分方法。情绪的类型大致可以概

括为以下几种。

1. 基本情绪和复合情绪

从生物进化的角度来看,情绪可以分为两种:基本情绪和复合情绪。基本情绪是动物和人都有,是先天的,不需要学习。复合情绪是需要通过后天的学习才能习得的。

基本情绪又称原始情绪,其种类的划分各学派有不同的分法,近代多数心理学家把快乐、悲伤、愤怒和恐惧列为情绪的基本形式。这四种基本情绪是先天性的,在进化中为适应个体的生存演化而来,具有不同的适应功能,可以在没有认知的参与下自发地发生。

(1) 快乐。快乐是个体的需要得到满足、紧张得到缓解后的情绪。快乐是主要的正性情绪,是为人们带来心理上享受的重要来源。快乐不仅带有色彩,而且是温厚或浓郁的暖色,它在心理上给人以舒适和幸福。

快乐能够在完成任务、实现诺言、达到自己的愿望和理想时产生,能够在得到他人的承认、被社会所接受的时候产生,能够在人际的相互依赖中产生。

快乐也是分层次的:第1个层次是竞争式的快乐,指的是经由竞争来界定自己 and 个人的价值,从而获得快乐,包括外在竞争和内在竞争;第2个层次是条件式的快乐,把快乐和特定的条件连接在一起,如名声、职称、地位、金钱,条件式的快乐很容易转瞬即逝;第3个层次是自觉性的快乐,不需要外界的各种条件,就能感觉到快乐与祥和,欣然接受现状,不执著于结果。如果能达到第3层次的快乐就能更好一些,不以物喜,不以己悲。

(2) 悲伤。悲伤是个人在失去所盼望的、所追求的东西或有价值的东西时所引起的情绪,由悲伤所带来的紧张释放产生哭泣,悲伤的哭泣使人失去力量、失去支持、失去希望,从而处于无助和孤独之中。

悲伤的强度取决于失去事物的价值,失去的东西价值越大,引起的悲伤程度也越强烈。一般把悲伤的程度分为遗憾、失望、难过、悲伤、悲痛。失去亲人或失去重要资源时就很容易产生悲痛。当人必须忍受这种分离或丢失时,悲痛就转化为忧愁或忧郁。深重而突发的悲痛甚至可导致猝死,过度悲痛的持续存在十分有害。

(3) 愤怒。愤怒是个体需要受到外界妨碍不能得到满足时的情绪。挫折不一定引起人的愤怒,但当人们认为其受挫的原因是不合理甚至是恶意的時候,则最容易引起愤怒。一般把愤怒的程度分为轻微的不满、生气、愠怒、大怒、暴怒等。

不良的人际关系常常是愤怒的来源,受到侮辱或欺骗、被强迫去做自己不愿意做的事,都能诱发愤怒。情绪本身也能成为愤怒的原因,如持续的痛苦转化为愤怒。

愤怒的原本意义在于激发人以最大的魄力和力量去打击和防止来犯者,也用于主动出击。不过,在现代文明社会中,除了出于自我保护,愤怒所导致的攻击行为多数要受到道德规范的指责或法律的制裁。

(4) 恐惧。恐惧是个人企图摆脱某种情境而又无能为力时所产生的情绪。恐惧是最有害的情绪,它对人的知觉、思维和行为具有显著的影响。引起恐惧的关键因素是人缺乏处理可怕情境的力量。恐惧具有很强的感染力,一个人在恐惧时,往往会引起周围人的不安和恐惧。

从进化的角度来看,恐惧可以作为警戒信号,有助于人躲避危险,还有利于群体的社会结合。但是,恐惧在全部基本情绪中具有最强的压抑作用,对认知活动也有消极影响。严重的恐惧使感知范围变窄、思维刻板、行动呆板,而它所产生的心理震动甚至会危及人的生命。

2. 正性情绪与负性情绪

从情绪的功效角度,将喜悦、欢乐、赞叹、喜欢、满意、爱等视为正性情绪,而将痛苦、烦恼、气愤、悲伤、愤怒、焦虑等视为负性情绪。

所谓负性情绪,通常是指那些不愉快甚至引发人痛苦、愤怒的情绪体验。不少人对于愤怒、恐

惧、焦虑、痛苦等负性情绪，都认为是不好的，不该出现。其实情绪无好坏，任何情绪包括一些负性情绪，在我们生活中都是必要的，也是必然的，有其不可替代的作用。

每一种情绪都是有其功能的，比如当人处于危险的境地时，恐惧的情绪反应能促使人更快地脱离险境；当人在工作或学习中承担的负荷超出了自身的承受能力时，疲惫的情绪状态会使人不得不放弃一些工作，以获得休息；在人被侮辱、伤害时，愤怒的情绪会促使人奋起反抗，自我保护。

而正性情绪则有助于增加生活的乐趣，提高工作、学习的效率，促进潜能开发，并有助于人的自信心的建立。培养积极健康的情绪，是心理健康的重要内容。

【小练习】

情绪龙虎榜

- (1) 请在表 8.2 中选出你生活中 10 种重要的情绪，并在其后打上“√”。
- (2) 在这 10 中情绪中，有较多表达的情绪以↑表示，较少表达的以↓表示，没有表达的以×表示。

表 8.2 情绪龙虎榜

序 号	情 绪	√	↑↓	序 号	情 绪	√	↑↓
1	愉快			11	被安慰		
2	愤怒			12	失望		
3	冷漠			13	尴尬		
4	兴奋			14	轻松		
5	烦恼			15	紧张		
6	满足			16	恐惧		
7	内疚			17	羞怯		
8	自信			18	热情		
9	害怕			19	焦躁		
10	安全			20	悲伤		

(3) 思考：你敢于表达自己的情绪吗？你表达的情绪更多地是正面还是负面的？什么原因使你难以去表达情绪？你如何克服这些困难？你觉得自己是否需要向人表达情绪，包括负面情绪？

四、情绪的功能

情绪情感人所具有的功能，表现在人生活中的方方面面。

1. 激励功能

情绪是动机的源泉之一，是人的动力系统的一个重要成分。它能够以一种与生理性动机或社会性动机相同的方式激发和引导行为，驱动个体从事活动，提高人的活动效率。比如有时我们会努力去做某件事，只因为这件事能够给我们带来愉快与喜悦。快乐、热爱、自信等积极增力的情绪会提高人们的活动能力，而恐惧、痛苦、自卑等消极减力的情绪则会降低人们活动的积极性。有些情绪同时兼具增力与减力两种动力性质，如悲痛可以使人消沉，也可以使人化悲痛为力量。

2. 调控功能

情绪对于人们的认知过程具有影响作用。有积极作用，也有消极作用。大量研究表明：适当的情绪对人的认知活动具有积极的组织功能，而不当的情绪对人的认知活动具有消极的瓦解功能。

良好的情绪会提高大脑活动的效率，提高认知操作的速度与质量。研究表明，不同情绪水平与不同难度的操作任务有相关关系。不同难度的任务，需要不同的情绪唤醒的最佳水平。在困难复杂的工作中，低水平的情绪有助于保持最佳的操作效果；在中等难度的任务中，中等情绪水平是最佳操作效果的条件；在简单工作中，高情绪唤醒水平是保证工作效率的条件。总之，活动任务越复杂，

情绪的最佳唤醒水平也越低。

情绪对认知操作的消极影响，主要体现在不良情绪对认知活动功能的瓦解上。一些消极情绪，如恐惧、悲哀、愤怒等，会干扰或抑制认知功能。考试焦虑就是一个典型例子，考试压力越大，考生考砸的可能性越大。一般来说，中等程度的紧张是考试的最佳情绪状态，过于松弛或极度紧张都会瓦解学生的认知功能，不利于考生正常水平的发挥。

3. 健康功能

情绪影响到人的身心健康，俗话说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，虽然有点夸张，却告诉我们一个道理：良好的情绪有益于健康，不良的情绪有损健康。因为愉快的情绪能使整个躯体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力，而过于强烈或持久的消极情绪则会给人的机体带来危害。

科学证明，许多疾病的引发和恶化都与情绪有关。如长期生活在抑郁中的人容易患癌症和心血管疾病；人在恐惧或悲痛时，可以引起消化不良；在焦虑、愤怒时会使胃酸分泌增多，导致胃溃疡等。《内经》中记载，“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”。

4. 信号功能

情绪是人们社会交往中的一种心理表现形式。情绪的外部表现是表情，表情具有信号传递作用，属于一种非言语性交际。人们可以凭借一定的表情来传递情感信息和思想愿望，如“眉目传情”。心理学家研究了英语使用者的交往现象后发现，在日常生活中，55%的信息是靠非言语表情传递的，38%的信息是靠言语表情传递的，只有7%的信息才是靠言语传递的。表情是比言语产生更早的心理现象，在婴儿不会说话之前，主要是靠表情来与他人交流的。表情比语言更具生动性、表现力、神秘性和敏感性。特别是在言语信息暧昧不清时，表情往往具有补充作用，人们可以通过表情准确而微妙地表达自己的思想感情，也可以通过表情去辨认对方的态度和内心世界。所以，表情作为情感交流的一种方式，它被视为人际关系的纽带。

5. 感染功能

这是指一个人的情绪对他人的情绪情感施加的某种影响。一个人的情绪情感可以影响他人的情绪情感，可通过外显的表情，甚至是通过内在的无意识情绪的交流，而使另外的人也感受到同样的情绪体验。这是由情绪情感的感染功能所导致的。我们在做心理咨询或者是日常情感交流的时候，往往有感同身受的经验，这正是靠情绪的这种感染功能使双方能更好地理解。还有军队士气的提升、团体凝聚力的形成都离不开情绪情感的相互感染。可见，情绪情感的感染功能是我们社会生活中必不可少的，也是值得学习和锻炼的能力。

五、情商

提到情绪，不得不提到“情商”，情商又称情绪智力，是近年来心理学家提出的与智商相对应的概念，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

情商理论创始人戈尔曼认为，“情商”是个体重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。简单说，EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。戈尔曼认为，在人成功的要素中，智力因素是重要的，但更为重要的是情感因素，即情商。情商大致可以概括为五个方面。

(1) 自我认知能力（自我觉察）。认识情绪的本质是 EQ 的基石。这种随时认知感觉的能力对了解自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶，反之，掌握感觉才能成为生活的主宰，面对婚姻或工作等人生大事较能知所抉择。

(2) 自我控制能力（情绪控制力）。情绪管理必须建立在自我认知的基础上。在自我安慰，摆脱焦虑、恐惧或不安方面能力较匮乏的人常需与低落的情绪交战，自控力强的人则能很快走出情绪

的低谷，重新开始。

(3) 自我激励能力（自我发展）。无论是要集中注意力、自我激励还是发挥创造力，将情绪专注于某一目标都是绝对必要的。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言，能自我激励的人做任何事效率都比较高。

(4) 认知他人的能力（同理心）。同理心是能想他人所想，设身处地理解他人，这也是基本的人际技巧。具有同理心的人较能从细微的信息觉察他人的需求，这种人特别适于从事医护、教学、销售与管理的工作。

(5) 人际关系管理的能力（领导与影响力）。人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关，充分掌握这项能力者常是社会上的佼佼者。

第二节 大学生常见的情绪困扰

大学生处于心理和生理发展趋于成熟的阶段，也是最富于激情的时期，他们情感丰富热烈，情绪体验起伏波动，容易冲动和爆发，情绪活动具有其独特的色彩。如果不能很好地处理生活和学习中的各种问题，极易产生各种情绪困扰，不仅影响自身的身心健康和发展，也会波及他人。

一、大学生情绪的特点

(1) 丰富性与复杂性。青年的情绪体验更加丰富多彩，并随着自我意识的不断发展及各种需要和兴趣的扩展而表现为更加丰富、敏感、细腻和深刻，且更加具有社会内容。

(2) 冲动性与爆发性。青年的情绪特点还表现在情绪体验上特别强烈和富有激情。对任何事都比较敏感，一旦情绪爆发，自己也难以控制，甚至表现为一定的盲目狂热和冲动。在处理同学关系、师生关系的矛盾，对待学业生活中的挫折时，常常易走极端，给自己及他人带来伤害。

(3) 波动性与两极性。大学生情绪的强烈性还有两极性的特点，他们的情绪来得快，平息得也快，有时会很快从高度振奋变得十分消沉。由于他们阅历尚浅，生活经验不足，缺少经受挫折的生活体验，因此反映在情绪上很容易被感动、振奋，一旦受挫则烦恼、苦闷甚至绝望。因此有人说，大学生的情绪是疾风怒涛、强烈而不协调是有道理的。

(4) 内隐性与掩饰性。青年的情绪表现，虽然有时也会喜形于色，但已经不像青少年时期那样坦率直露。不少青年常会将自己的情绪隐藏和掩饰，体现为外在表现与内在体验并不一致。这也无形中给相互交流带来障碍，使一些学生出现孤独和苦闷的情感困惑。

(5) 情绪延迟性与趋向于心境化。同中学时代相比，大学生已不像中学生那样情绪主要受外界环境的控制，他们的情绪易于心境化。在他们的情绪一旦被激活后，即使刺激消失，他们仍在分析、思考，使原来的激情转化为心境，即拉长了的情绪状态。这种情况同样具有两重性，正性激情转化为心境后使学生仍保持乐观情绪，持续有前进的动力；而负性激情如狂躁、愤怒转化为心境后，使学生心情压抑，长时间处于闷闷不乐的不良心态中。

(6) 情绪的高情感性与压抑性。处于青春期的大学生是情感最丰富最强烈的时期，同时也是一个充满压力和冲突的时期，而这往往导致情绪的压抑性。研究表明，约 70% 的大学生“时时感到一种压抑感”，觉得自己有一种不满、烦恼，有一种空虚、孤独的感觉。大学生都有高情感的需求，他们觉得自己的内心充满了情感、充满了爱，但在现实中不能得到充分的满足和寄托，于是在网络中寻求某种程度的共鸣和满足。

二、大学生情绪健康的标准

健康的情绪，即良好的情绪状态。良好的情绪状态，首先是情绪上的成熟，指一个人的情绪的

发展、反应水平和自我控制的能力与其年龄和社会对此的要求相适应，并为社会所接受。

美国心理学家马斯洛在阐述关于“自我实现者”的情绪特点中，曾经提出了健康情绪的六个特征，即：①平和、稳定、愉悦和接纳自己；②有清醒的理智；③有适度的欲望；④对人类有深刻、诚挚的感情；⑤富于有哲理、善意的幽默感；⑥有丰富、深刻的自我情感体验。

台湾黄坚厚教授认为，正常的情绪包括：①由适当的原因引起，情出有因；②情绪反应的强度与引起它的情景相称；③情绪作用的时间以客观情况为转移，不会漫无止境地持续。

我们认为情绪健康的表现如下。

(1) 保持积极乐观的心态。其中包括保持好奇心，善于关注和发现生活、学习中积极的事物，并能够充分地享受愉快，主动创造能使自己感到快乐的生活和事业。快乐不是等待和被赐予，而是一种发现和创造。

(2) 能接纳自己的情绪变化。喜怒哀乐人皆有之，不能也不必过分压抑。要能接受自己的情绪，使情绪获得适当的表现，不苛求自己，不过于追求完美，以平常心来面对自己情绪上的波动，尤其是当负面情绪出现时。

(3) 善于及时调整自己的不良心态。其中包括能够保持正确、客观的理性认知；善于采用多种方式及时宣泄自己的情绪；在生活中遇到挫折时，能够积极地自我暗示；能使自己的情感升华。

(4) 宽容别人，增加愉快体验。保持良好的人际沟通，并能够理解和宽容别人，尤其在对方有过失时，不去怨恨别人，更不拿别人的错误来惩罚自己。好话一句三冬暖。怨恨是一把双刃剑，既会伤人，更会伤己。宽容别人首先是为了让自己释然。

(5) 掌握有效的情绪调节方法。其中包括保持幽默的方法、自我认知的方法、行为调节的方法、自我积极暗示的方法、转移升华的方法和自我宣泄的方法等。

三、大学生常见的情绪困扰

大学生由于人生阅历少，心理还没有完全成熟，再加上维护情绪健康能力的缺乏，当面临学业、情感、就业等来自社会、家庭、个人等方方面面的压力时，会产生各种不良情绪。

1. 过度焦虑

焦虑是人类固有的一种保护性反应，适度的焦虑在人们的日常生活中会起到一定的动力作用，适度焦虑有益于个人潜能的开发。如果一个人没有焦虑或是焦虑不足，就会导致注意力涣散，工作、学习效率下降。所以，无论是听课还是课下自习，都需要保持一定的焦虑。但是过度的焦虑，往往又会使人因过度紧张而造成注意力分散和工作、学习效率降低。

大学生焦虑情绪主要表现在以下几个方面：

(1) 专业焦虑。很多学生对自己所学的专业不了解，比如学什么、学了以后能干什么、怎么学、对专业不感兴趣怎么办等，凡此种种都将产生担忧和焦虑。

(2) 考试焦虑。大学仍将考试作为评价学生的最重要方式，奖学金评定、毕业证和学位证的获得都是以考试成绩作为基准的。但是一些学生认为所学无用，或者“平时不努力、临时抱佛脚”，因而有考试焦虑情绪。

(3) 就业焦虑。近年来，大学生就业形势日趋严峻，许多大学生都担心自己无法达到就业期望导致毕业就失业，担忧自己的能力和素质经不起用人单位的挑选，对就业和未来充满了太多的不确定感和无力感，进而导致过分焦虑情绪的产生。

(4) 人际焦虑（被孤立的焦虑）。由于成长背景和环境的差异，学生的小团体会自动生成并在一定范围内排斥“异己者”。这种小团体式的交往方式对团体内部成员以及团体外的个体都会造成很大的负面影响，造成被孤立者的情感负担和焦虑情绪。

(5) 经济焦虑。贫困大学生的经济焦虑情绪相对明显，对于经济状况的焦虑与担忧在不同的情

况下会加剧了心理的失衡，于是进一步否定自我、封闭自我，这样无疑会加剧焦虑、抑郁、自卑等负性情绪。

【身边事】

小娜是某高校大二学生，自述常年焦虑。从高中时起，因为一次考试前突然的头痛，小娜在那次考试中发挥失常。自那之后，小娜逐渐出现睡眠不好、头痛、紧张、无法集中注意力等状况，学习成绩下降，常感觉身体不舒服。父母带其去作了全面的身体检查，并无器质性问题，但小娜的这种状况一直存在。这种焦虑与紧张极大地影响了小娜的学习，使其高考时发挥得很不好，没有考上大学。后来小娜复读了一年，才考上了目前的专科学校，但在复读的那一年中，小娜自述不知道是怎么熬过来的，在学习时常常完全无法集中精力，因为无法吸收书本知识，常常看了一两个小时的书一页也翻不动。来到大学后，小娜希望能适应学校的环境，一方面，积极学习；另一方面，参与到社团活动中。但困扰了其3年的症状一直未有消失。入学第一年小娜在系里竞选上了系学生会主席，工作干得还不错，但学习成绩因为无法集中精力上课、看书而一直较差，在上学期的期末考试中，更是有两门功课不及格。这让小娜非常紧张与难受，因为她认为同学都会因此而笑话她，看不起她。虽然她担当着学生会主席的职位，却常常感到自己说出的话轻飘飘的，任何人说的反驳她的话她都不敢回应。因为担心别人发现她的状态其实很差，便辞掉了学生会主席的工作。

【你知道吗？】

情绪实验

心理学家韦格纳曾做过这样一个有趣的实验：让一些大学生做被试，事先规定，要求他们在实验的5分钟时间内，谁也不得想到白熊，如果要是想到了，就必须按眼前的电铃按钮。结果在实验开始后的5分钟内，这些大学生被试几乎都在不停地按电铃。因为这些大学生被试在排斥自己的心理活动的过程中，正在关注和强化着这些观念和感受。

这个实验解释了为什么一些学生越是惧怕考试时紧张，结果考试过程中反倒越紧张；越是担心自己在与陌生人交往时出现畏惧情绪，与陌生人接触时就越会产生担心和恐惧感。这也是一些人感到自己的情绪难以控制的原因所在。造成这种情绪困扰的内在因素是多方面的，比如过于追求完美的不良心理定势、由于早年负性事件所造成的阴影、神经性焦虑等。对此类型的情绪困惑的解脱，一是要尝试着接受自己的情绪状态，二是让自己学习不追求完美。

2. 抑郁

抑郁是个体无力应对压力而引起的一种持续时间较长且伴有消极低落情绪的状态，是目前大学生中较为常见的情绪反应。例如，有些学生因为无法面对学业中的竞争和学习的压力，或者对所学的专业不满意，而陷入抑郁的情绪状态，表现为对生活、学习失去兴趣，无法体验到快乐，行为活动水平下降，回避与人交往。严重者，还伴有心境恶劣、失眠甚至有自杀倾向。特别需要提出的是，抑郁情绪与抑郁症既有联系，又有质的区别。前者属于一种不良情绪困扰，需要的是心理上的调整；而后者则属于心理障碍的范畴，需要及时到医院就诊。

【你知道吗？】

话题抑郁症

(1) 抑郁症是不是每天都不高兴？

答：不一定，实际上很多抑郁症的来访者会说他们每天都会觉得特别空虚，没什么情绪，因为抑郁症本身会使人觉得对周围一些事情失去兴趣，浑身上下都特别没有力气，所以实际上形容抑郁症更恰当的是没有生命力。

(2) 人得了抑郁症是不是因为不够坚强乐观？

答：这是人们对抑郁症一个特别大的误会。所谓不坚强不乐观其实是抑郁症的症状而不是导致抑郁症的原因。抑郁症的患者因为他大脑里血清素浓度降低，神经递质也有所改变，他们在生理上

是没有能力去高兴起来积极起来的,所以当他人得了抑郁症的时候,重要的不是让他们去坚强去乐观,而是让他们接受专业的治疗。

(3) 如何调节抑郁情绪?

答:调节抑郁情绪的方法有很多,运动,冥想,多做能让自己开心的事情,起身行动起来,每天晒 30 分钟太阳,等等。

3. 愤怒

“每个人心里都隐藏着一把愤怒的刀子,你看不出,但可以感知……”

愤怒又称被遗忘的情绪,因为它一直被研究人员所忽略,特别是与关于焦虑、抑郁的研究相比较。但是近些年来,对愤怒的研究已受到越来越多心理学家的重视。

愤怒是人类的基本情绪之一,愤怒通常由紧张和敌意引起,或者由真实或想象的失败、伤害、威胁或遭遇不公正所引起。愤怒可能会引起诸如高血压、心跳加快、流汗等自主生理反应。

大学生的愤怒情绪普遍存在,但却极易容易被忽视,呈现“一低二多”特点,即状态愤怒常见但强度低,外向愤怒多于内向愤怒,消极愤怒多于积极愤怒。

愤怒作为一种情绪反应,有时是有用的,有时是危险的。有研究表明,愤怒可以产生积极的功能,比如说增强工作动机、改善人际关系和增进相互理解等。积极愤怒是指帮助个体产生积极变化的愤怒,又被称作建设性愤怒。相反,对于那些影响甚至破坏个体正常社会功能发挥的愤怒称作消极愤怒。例如,愤怒失去控制后,个体不能正常地学习、工作,生活质量下降。

正确地看待愤怒情绪的关键是要了解作为我们情感的一种,愤怒是值得我们倾听的信号,有它的存在价值,也值得我们尊重和关注。合理地评估愤怒、理解愤怒和建设性地表达愤怒是大学生管理愤怒情绪的有效手段。

对于愤怒的辅导方法,主要关注于认知的改变和愤怒情绪的安全宣泄。同时也要了解我们愤怒的根源是什么,这样才能积极地看待和处理我们的愤怒情绪。

【身边事】

小平是一个 22 岁的大三男生,来到学校心理咨询室,抱怨在学校大家都看不起他,每个人都在针对他。在宿舍中,几乎和每个舍友都发生过争吵,有时还大打出手,当自己的意见在同学中得不到支持时,自己往往就会忍不住发脾气,而且自己无法控制这种愤怒的情绪。在述说的过程中,显得很气愤。

他有两个弟弟,小时候,父亲经常暴力打骂母亲,很早父母就离异。作为长子的他对父亲有恐惧和压抑了的愤怒,但是以前他还很小。现在已经成为大学生,在去年春节回家看父亲又准备打母亲的时候,他终于第一次成功制止了。但从此以后不知道是愤怒还是恐惧让他无法正常生活,因为总有一种强迫性的暴力冲动让他无法控制,这种暴力冲动甚至重复出现在他的梦中。

4. 孤独感

孤独感是一种源自人际缺陷的、不愉快的、令人痛苦的主观心理感受。孤独感是人类普遍存在的负性情绪体验,是影响人类心理健康的问题之一。

孤独体验在大学生群体中广泛存在。2011 年 3 月 13 日,中国人口宣教中心发布的《青少年健康人格调查结题报告》显示,大学阶段心理上感觉不孤单的大学生仅占 16.4%,多数大学生都有程度不同的孤独感。

大学生作为一个特殊的社会群体,正处于人生发展的重要时期,他们在积累知识的同时,也非常期待能被社会或他人接纳和认可,渴望建立和谐友好的人际关系,以从中获得认同、自信和归属感,但由于种种因素的影响,这些需求时常难以得到满足,孤独表现得尤为明显。事实上,孤独感也是导致当前大学生中出现的各种心理和行为问题的根源之一,如在大学生群体中出现的发泄、恶意攻击、酗酒甚至企图自杀等不良行为都与其孤独心态有关。长期或严重的孤独感有可能降低心理

健康水平，引发某些情绪障碍，甚至导致心理疾病，影响大学生的顺利成长，必须引起足够重视。另外，孤独也影响着大学生社会化的进程。

应对大学生的孤独感，个人要不断完善自身人格，树立正确的人生观、价值观，丰富业余生活；家庭要努力创造和谐的家庭氛围，家长经常与子女进行亲密而有效的沟通；学校要丰富校园文化，培养大学生社交技能，适当开展心理咨询，同时为大学生提供社会支持，以帮助大学生摆脱孤独感的困扰，使其身心得到健康发展。

【你知道吗？】

有趣的是，感觉孤独的人并不是和别人完全没有联系或来往，而是不能在人际交往中获得满足感，继而变得不愿意和人交往。感觉孤独的人在人际交往中往往会表现出不必要的敌意，总觉得受到伤害，因此他们慢慢养成把自己保护起来的习惯。而习惯于自我保护的人，经常会对他人非常冷淡，这样别人也就失去了和他们交往的兴趣。这种恶性循环继续下去的结果，就是他们越来越被边缘化，最终也就彻底失去了和人交往的兴趣。

5. 冷漠

这同样是情绪反应强度不足，表现为对人、对事漠不关心的消极状态。处于冷漠情绪的大学生，在行为上常表现为对生活没有热情和兴趣，对学习漠然置之、无精打采，对周围的同学冷漠无情、无动于衷，对集体活动漠不关心、麻木不仁。日本心理学家松原达哉教授形容此种情绪状态的学生是无欲望、无关心、无气力的“三无”学生。

冷漠是一种对环境和现实自我逃避的退缩性心理反应，它本身虽然带有一定的心理防御的性质，但是会导致当事者萎靡不振、退缩躲避和自我封闭，并严重影响一个人的身心健康。要克服冷漠情绪，首先要从建立责任意识入手，逐步建立起生活目标，同时应开展人际交往，积极投入到生活和学习中来。

6. 嫉妒

法国文学家巴尔扎克曾经说过：“嫉妒者比任何不幸的人更为痛苦，因为别人的幸福和他自己的不幸，都将使他痛苦万分。”

嫉妒是指他人在某些方面胜过自己引起的不快甚至是痛苦的情绪体验。嫉妒是一种复杂的情绪体验，是个体自尊心的一种异常表现。在日常生活中，嫉妒的存在是很普遍的。英国科学家培根说：“在人类的一切情欲中，嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”

嫉妒在大学生中普遍存在。具体表现为当看到他人学识能力、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时内心产生的不平、痛苦、愤怒等感觉；当别人身陷不幸或处于困境时则幸灾乐祸，甚至落井下石。

嫉妒是一种情绪障碍，它扭曲人的心灵，对大学生的身心健康极为不利。首先，嫉妒心强的大学生容易得身心疾病。长期处于不良的情绪状态中，产生压抑感，容易引起忧愁、消沉、怀疑、痛苦、自卑等消极情绪，会严重损害身心健康。其次，嫉妒心强影响大学生自我发展，降低学习的效率。最后，嫉妒心强的大学生结交不到知心朋友。嫉妒心强的人往往事事好胜，常想方设法阻止别人的发展，总想压倒别人。这可能使同学们想躲开你，不愿与你交往，从而给自己造成一个不良的人际关系氛围，你会感到孤独、寂寞。

如何克制住自己的嫉妒情绪呢？首先要用积极的方法，取他人之长，向对方学习，奋发向上，通过自己的努力逐步打消嫉妒的念头。其次要磨炼意志，时常自我反省。第三要以豁达的态度看待一切，舍弃无用的意念，尽量使自己面对现实。最后可以分析自己嫉妒别人的原因，思考是否值得去嫉妒，抛开自己的立场，客观地去观察。并且要仔细想一想，嫉妒别人，使他失去了什么？又使自己得到了什么？经过这样的比较分析，便会明白：“与其嫉妒别人，不如完善自己。”

7. 不能控制情绪带来的情绪困扰

日常生活中，大学生的情绪困扰，有时还来自因不能接受或无法控制自己的情绪现状而产生的

不适感。例如，一名大学生在平时学习时，常为自己头脑中闪现一些毫无意义的杂念而烦恼不已，本想将其克服，但没想到尽管绞尽脑汁，杂念不仅没有减少，反而越来越严重了。这位学生的情绪困扰来自他对自己的情绪反应不能接受。前面我们曾经讲过，情绪是人的一种自然的和本能的感受，无论是否愿意，也无论它是否为负性情绪感受，都是不以人的意志为转移的。当我们对某一种情绪排斥和不接受时，实际却正在关注和强化它。

【你知道吗？】

对失眠的几个误区

很多焦虑的学生都会有睡眠不佳、失眠等症状。处于焦虑状态的个体，在晚上睡眠不好，会使个体第二天感到精力不足，同时，对失眠的担忧，更为加重个体的焦虑。因此，针对失眠，个体首先需要消除对睡眠的以下一些误区。

（1）睡得越多越好，睡眠时间低于6小时即认为是失眠

事实上，在睡眠时间上存在极大的个体差异，每个人对睡眠时间需求量的差异也很大。有的人把一昼夜的一半时间用于睡觉，也有的人每昼夜只需3~4小时就足够了。睡眠质量比睡眠时间更重要。其实，衡量睡眠好坏除了根据睡眠时间外，更主要的是看个体的身体有无感受到不适，是否会严重影响白天的工作和学习效率。此外，睡眠时间常随年龄增长而逐渐减少。

（2）失眠直接危害身体

事实上，失眠主要损害人的精神和心理。许多睡眠实验的研究结果一致表明，即使强制剥夺睡眠，也不会损害人的身体器官。

在剥夺睡眠（到了睡眠时间不准睡或自愿不睡）的实验中，时间最长的纪录是200小时（8天多），结果发现：受试者除了感到极度疲劳、昏昏欲睡外，在其身心功能方面并无显著的异常现象发生。失眠对健康的危害远没有人们想象的那么严重，许多失眠或睡眠质量不好的个体，本身睡眠时间的减少并未对身体造成很大的影响，但是对于失眠的担心和恐惧反而加重了睡眠不好的现象。

（3）睡眠不好会得精神病

有些同学由于缺少一些科学的信息，连续有几天休息不好，就担心自己患了精神病，使自己心理负担很重，从而加重睡眠问题。应该说很多种精神疾病都会伴随有失眠的问题，但普通的失眠症是不会变成精神分裂等精神病的。

（4）别人从来不失眠

有些同学性格较内向，对自己的失眠非常焦虑、担心，认为自己是唯一失眠的人。其实如果和同学有过沟通，就会发现，身边的每个人几乎都有过偶尔的失眠。个体在生活中总会遇到压力或挫折，当这些负面情绪影响到自己，或者由于睡前喝茶、酒、进食过多，都会出现失眠状况。一般而言，我们的身体会有自动修复功能，当连续几晚失眠时，身体会主动地要求你恢复睡眠。因此，对失眠或睡眠不好不过分担忧，会使个体更好地进入睡眠中。

那么，在消除睡眠误区后，通过什么方法能改善睡眠呢？

（1）使自己的身体与心理处于较为放松的状态。首先，不要过于担心失眠问题，接受自己会偶尔失眠的状态；其次，可在入睡前1~2个小时通过洗热水澡、听轻音乐等方法让自己松弛，或者当你躺在床上时，可自己通过放松的方法或调整呼吸的方法使自己的身体达到松弛。

（2）适当地进行体育运动。在晚上睡觉前2个小时进行半小时的运动，特别是快走或慢跑，可使个体感到舒适与放松，有助于睡眠。

（3）睡觉前不要进食刺激性的食物如喝酒、喝茶、喝咖啡、喝可乐、吃巧克力。这些食物中含有可使人体兴奋的物质咖啡因，因此不要在睡前食用这些物质。睡前吃得过饱或过饥，都不利于入睡。在睡觉前喝一杯热牛奶，可有助于睡眠，但一般也要在入睡前半小时喝，这样才能使个体的身体较为舒适地入睡。

(4) 不要在床上看书、看报、吃东西。只在你想睡觉时才上床,把床与睡眠紧密地联系起来,将床只看作睡觉的地方,做到这一点非常重要。

(5) 如果在床上躺了 15~20 分钟仍未入睡,则可起床做一些其他的事情。但此时不要做过于激烈的运动,可做一些简单和轻微的事情如看看书和杂志,当你有了睡意时再重新上床,这样可减轻躺在床上不能入睡所带来的焦虑和压力。

第三节 大学生情绪困扰调适

情绪的变化奥妙无比,如何有效进行情绪的调控呢?怎样才能较好地调控自己的情绪,做情绪的主人呢?

一、做优秀的情绪观察者

1. 与自己的感觉携手

情绪管理的第一步就是要先觉察我们的情绪,随时随地都知道自己处于怎样的情绪状态,也就是与自己的感觉在一起。

【小练习】

“请问你现在的的情绪是?”你的答案会是什么呢?

如果觉得这个问题太难,作答根本毫无头绪,你的情绪觉察能力就令人担忧了。因为 EQ 高手的基本功夫,就是具备精确察觉自我情绪状态的能力。唯有我们拥有随时随地了解自己当下情绪的能力,才可能接着对症下药,作出合宜的情绪管理动作。

那么我们应该如何做自己的情绪侦探呢?

首先要运用的秘密武器,就是“自我对话”。科学家们发现,人类是我们所知唯一拥有自我语言能力的物种,而这项自言自语的内心对话能力对于察觉自我有着重大贡献。

自我情绪侦探的内心问话步骤包括:

(1) 我现在是怎么想的?(我有什么看法)

(2) 这个想法,让我产生什么情绪?

(3) 之前发生了什么事,让我有这种感觉?

(4) 我现在有的这个感觉,是真正的情绪吗?还有其他更重要的原因吗?

接着我们来做分解动作的演练。

(1) 我现在是怎么想的?

由于情绪源自于我们的想法,不同的想法就会产生不同的情绪,所以首先要检查的就是脑中的念头。例如,今早开会同学迟到了半小时,你可能会有的想法包括:

“搞什么东西,他怎么可以让我久等?”

“糟糕,他会不会出事了?”

“大概是塞车了,难免嘛,应该不是故意晚到的。”

.....

(2) 这个想法,让我产生什么情绪?

生气、愤怒(anger): 觉得“不合理”、“不应该”。例如,“他不该让我久等。”“他这样对我很不合理。”

害怕、焦虑、担心(fear, anxiety): 认为他人身处危险,对未来很没安全感。例如,“他不会出事了?”

.....

(3) 之前发生了什么事，让我有这种感觉？

许多时候你会发现，现在的情绪状态其实是前面未处理完的情绪之副作用，所以精明的情绪侦探一定会追根究底。

例如，仔细一想，刚才领导一进来就高分贝地表示我们这组工作效率落后，吓得我一身冷汗，担心饭碗不保。接着同学久久不来，于是我就产生了“他怎么可以让我久等”的火冒三丈之愤怒感觉。

(4) 我现在的这个感觉，是真正的情绪吗？还是有其他原因？

这么一想，喔，原来我的不爽其实是因为害怕丢了工作，同学的迟到无疑是雪上加霜，让我更担心噩梦成真。这下就可以卸去情绪的伪装面具，不再模糊焦点，把同学当成无辜受害者，而能面对自己真正的情绪状态。

于是乎前面的问题就有了正确的答案：“因为上司不满意我们的工作表现，所以我担心被炒鱿鱼，觉得很害怕。”

经过这样完整的自我对话过程，你不但能面对自己有着深刻的察觉及了解，并且你也有能力用精确而专业的情绪字眼来描述自己的心情，你也就练就了情绪觉察的基本功夫。

2. 不去承接别人的情绪

心理系教授埃莱妮·哈特菲尔德及她的同事经过研究发现，包括喜怒哀乐在内的所有情绪都可以在极短的时间内从一个人身上“感染”给另一个人，这种感染力速度之快甚至超过一眨眼的工夫，而当事人也许并未察觉到这种情绪的蔓延。

所以，我们不仅要对自己的情绪有所觉知，我们还要分析这种感觉到底是自己的，还是来自于他人的。另外要学会不去承接别人的情绪，正确处理别人的情绪。

应对他人的情绪，是我们自身能够持续拥有良好情绪的关键。不幸的是，很多人并没有掌握这一技巧，情绪与脾气变得越来越大。他人的坏情绪常常成为自身坏情绪的导火索，针锋相对，直至最后两败俱伤。

【你知道吗？】

“踢猫效应”

一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。这就是心理学上著名的“踢猫效应”。别轻易把你的坏情绪传染给身边的人。

3. 了解情绪背后的需要

为什么我们要去清晰分辨自己和他人的情绪呢？因为每一种不同的情绪反映了我们心理上的不同需求，也反映出我们内心的理念和价值观。因此，只有清晰地辨析自己、他人的情绪，才能更好地理解别人的需要，才能更好地表达自己的需要。了解情绪背后的需要比了解情绪本身更重要。

【小练习】

下列情境中情绪表达的需要是：

(1) 我失恋了，我很_____，情绪表达的需要是_____。

(2) 父母不能理解自己，觉得很_____，情绪表达的需要是_____。

(3) 我对朋友那么好，而她连一本书也不借给我，我觉得很_____，情绪表达的需要是_____。

二、接纳自己的情绪

情绪并无好坏之分，它只是症状而已，只是告诉我们，人生里有些事情出现了，需要我们去处理。每份情绪都有其意义和价值，负面情绪也是如此。它不是给我们指引一个方向，就是给我们一

份力量，都是一份推动力。愤怒的力量可以改变一个我们不能接受的情况，痛苦则会指引我们离开威胁或伤害。明白了这一点，就不会盲目地抗拒内心的情绪，而可以运用这些情绪的价值和意义，可以分析需要改变的“情况”和“威胁”是什么。

心理健康的人，不仅不否定自己负性情绪的存在，而且还能给它一个恰当的空间，绝不压抑或控制，而是能够在了解的基础上接纳自己的情绪，并学习如何与之相处。这远比压抑、否认有益多了。

此外，情绪中有一些成分是可以被意志控制的，如声调、表情、动作的变化，泪液的分泌，等等。我们把这些成分称为情绪的“可控成分”。但是，人们却很难控制诸如心脏活动、血压等情绪的生理反应，这些器官的活动随着情绪的变化而变化，却不服从人们主观意志的控制，属于“不可控制的成分”。所以，人们常说的所谓控制情绪，仅仅是一种外部表情的控制。情绪活动给人带来一系列的内在变化，谁也控制不了。那些表面上看来似乎控制情绪的人，实际上却是使情绪更多地进入体内，从而更加危害自己的健康。

三、换个视角看世界——学会对自己的情绪负责

通常我们都以为愤怒、生气、忧郁的原因是外在的境况引发的。心理学中的理性情绪疗法理论却认为从最根本的层面来说，主导情绪的最根本因素不是外界客观因素，而是自身的信念。这就是说，人们并不是被事物所烦恼，而是被自己看待事物的方式所烦恼。一个人的信念是情绪产生的最本源，不合理的信念是各种负性情绪产生的源头。因此，若要改变自己的情绪，最为关键与根本的便是改变信念。

理性情绪疗法的提出者埃里斯通过研究发现，如果人们能够调控他们的思考模式，也就能调节他们如何感觉和如何行动。我们对世界上所发生的事情的反应直接建立在我们对事情如何思考、如何认知的基础上。当你的认知变化时，你的情感也会发生变化。这是埃里斯提出的“理性情绪疗法”的一个基本观点。人们可以通过改变他们不合理的、不合逻辑的思考方式，向这些信念提出挑战，并代之以明晰的、理智的思考模式，从而来清除那些不断反复且使人们的情绪失调、行为失当的不合逻辑的信念，同时改换为正确的信念，最终达到对影响个人生活、学习等因素的基本调整。

假如你正在耐心地排队等候公共汽车，突然有个人猛地从后面推了你一下，你会有怎样的感觉？如果你认为这个人是有意识推你，那么你很可能会感到很气愤，甚至是愤怒。如果你转过身来看看是怎么回事，看见那个推你的人戴着墨镜，手里拄着一根拐杖向前探着路，你那时的感觉又是怎样的呢？如果你意识到那是个盲人，你可能对你最初的愤怒感到很尴尬。现在假定上了公共汽车，你把这个人领到了座位上，可他摘下眼镜，开始读报，此刻你的感觉又如何？

人们的消极想法是以各式各样的思维误区为特征的。调整 and 改变这些思维误区，并代之以更切实的想法，可以减轻痛苦，使情绪好转。常见消极想法有以下四个特征。

(1) 糟糕透顶。例如，“我没做得像我必须做到的那样好，这真是糟透了！”

(2) 简直无法忍受。例如，“我受不了这个，没法忍受这种事发生在我头上，这是根本就不应该发生的！”

(3) 一钱不值。例如，“如果我没能做得像我必须做得那么好，没赢得我必须赢得的赞赏，那我就是毫无价值的人！”

(4) 过度概括。例如，“我这次考试竟然失败了，我将永远不会有什么作为。”

这四种思维方式都从人们对事物绝对化的要求“必须”产生出来的，常使人陷入极端的负面情绪之中而难以自拔。

理性情绪疗法是一种采取积极的态度来应对情绪痛苦和烦恼，其具体步骤是：

(1) 找出使自己产生不良情绪的诱发事件；

- (2) 分析在遇到诱发事件时对它的看法、解释和评价；
- (3) 意识到自己这些自动思维、习惯性想法与产生不良情绪之间的关系；
- (4) 学会认知改变和认知重建，用应对性思维替代扭曲的自我挫败思维；
- (5) 通过内在心理根源上的改变，使情绪与行为成功转变。

四、排遣消极情绪

负面情绪作为体内的一种能量乱流，需要及时排遣出去，否则，这种能量会在体内膨胀，一发不可收拾，此时，一个微小的负面因素，都可能引起剧烈反应。为此，不要沉迷于消极情绪之中。情绪排遣的方式要恰当，或转移，或发泄，或表达，需要遵循的原则就是伤害最小化。

1. 情绪转移

(1) 行动转移法。行动转移法是通过改变人们的行为来影响人的态度或情绪。通常来说，不同的事情所引发的情绪也是不同的，例如运动让人兴奋、情绪高涨，看书会让人沉静、心情平和，和朋友交谈会让人心情放松、感觉惬意。当一件事带给你不良的情绪时，不妨尝试换个事情来做，或许会有帮助。

在运用行动转移法调节自身情绪时，需要注意，选择的新行动应能迅速将自己的积极情绪调动起来。

(2) 环境转移法。离开使你产生不良情绪的环境是环境转移法的核心内容。但仅仅离开原来的环境还远远不够。有时即便离开，仍然免不了牵肠挂肚，寂寞的时候更是如此，总是想着去忘记一件事等于是在不断复习。因此，环境转移法还强调在离开原来的环境后，尽可能地去寻求新的、丰富的，或者说足以唤起另一种性质完全不同的情感的情境与刺激。比如，心情烦躁时，可以选择去咖啡厅、音乐厅、书吧等能够使你心情宁静的地方；当你孤独寂寞时，可以选择去交友场所、参加聚会等能够使你情绪高涨的地方；情绪压抑的时候，不妨到外边散散步，到公园里逛逛，到野外去郊游、爬山，或到娱乐场所做做游戏，看看电影、戏剧；也可以拿起你的包购物去。

(3) 比较转移法。比较转移法中的“比较”并非攀比。攀比虽属于比较范畴，但其属于贬义，是指眼睛向上看，心态不正的、以低比高的消极比较行为。而比较转移法中的比较则属于褒义，是指同等的或视点向下的积极比较行为。核心在于：无论你现在面临如何艰难的境地，无论你现在多么地痛苦，想想世上还有人比你更艰难、更痛苦，与他们相比，你已算幸运者。通过比较，人们能在痛苦等黑暗之中找到乐观之光。

另外，人也要学会跟自己比，你要意识到，你不可能一下子赶上周围的人，我们越与他人相比，就越感到灰心丧气。因为在你进步的同时，别人也在进步。所以无论你怎么努力，你总是与别人有一段距离。但就你自己而言，你已经做出了很大的努力。这样，虽然与别人相比，你仍有一段距离，但与你自己相比，已经取得了很大的进步。

【你知道吗？】

心理学家组织一批被试造句。第一次规定以“我希望”为开头造句。比如，“我希望我能成为像比尔·盖茨一样富有的人”、“我希望我能接受国家最高领导人的接见”、“我希望我一夜成名，红遍全国”。然后，心理学家要求这些被试再以“还好我不是”为开头造句。比如，“还好我没有经历地震灾难”、“还好我没有肢体残缺”、“还好我不是绝症患者”等。调查结果显示：同样一批人，在完成“我希望”的造句后，心情都会变得比较差；而完成“还好我不是”的造句后，心情则变得格外地好。

2. 情绪表达

情绪需要表达，因为这也是我们和其他人交流的主要方式。有些人不敢表达自己的情绪情感，害怕受到别人的批评。而另外一些人过于情绪化和冲动，在表达情绪时可能会不经思考就脱口而出，

伤人伤己。

情绪的表达可以让别人更好地了解自己，可以帮助我们增进人际关系，也对我们的心理健康有益，所以我们不仅要表达分享正性情绪，也要学会表达负性情绪。心理学家发现，在表达强烈的负面情绪时，一种特别有用的方法就是使用“我信息”。从本质上讲，它是用一种鼓励别人倾听和合作的方式来表达你的真实感觉。对行为给你造成问题的人们而言，使用“我信息”来表达你对他们的感觉尤其有效。一条“我信息”包含以下四个组成部分。

首先，明确但不带任何评判地描述其他人令你不开心的行为。例如，你可以使用“当你不能准时把书还给我时”这样的措辞，而不是“你不负责任”。避免使用模糊且带指责性的用语，避免猜测别人的动机。否则，交流只会激化对方的反抗。

其次，指出对方的行为在哪些特定方面影响了你。在大多数情况下，人们不会蓄意使你的生活变得痛苦，他们只是没有意识到自己的行为会导致这种后果。一旦人们意识到他们的行为给你带来了麻烦，他们通常会乐于改正。

再次，用“控制”自己情绪的方式告诉对方，你对他或她的行为有何感受。你所说的话必须以人称代词“我”来开头。应该说“我觉得受到伤害”，而不应该说“你伤害了我”。避免将你的情绪投射到对方的身上。

最后，告诉对方你想让他或她做什么来纠正目前的状况。

一开始，使用“我信息”显得有点做作或不自然。但当你使用这种方式越来越有经验时，你能够轻松自如地用这种方式来表达自己的感受。

当然，除了情绪的转移、情绪的表达之外，还有很多情绪宣泄的方式，比如哭诉、写日记、放松训练等。疏解情绪很重要的一个目的，就是给自己一个理清想法的机会，让自己好过些，也让自己更有能量去面对未来。如果疏解情绪的方式只是暂时逃避痛苦，而后需要去承受更多的痛苦，这就不是一个合适的方式，这样做会带来更大的伤害。选择适合自己且有效疏解情绪的方式，我们就能够有效管理情绪，做自己情绪的主人。

拓展阅读

爱是唯一道路

——简里里

住学校的宿舍，就像旧社会的婚姻。你们素昧平生，千差万别，却有一日忽然便要在同个屋檐下，吃喝拉撒睡在一起。无论你情愿与否，你和这些陌生人，不得不相互影响，一起建立规则，彼此讨厌或彼此喜欢，度过几年时光。和来自不同背景、彼此陌生的人朝夕相处，这绝非易事。

最近媒体上各种因宿舍关系而发生的悲剧不断出现，微博上甚至出现了“寝室生存秘笈”，提供包括“不要太优秀”、“不要太小气”等几大办法。使得人们不得不去反思，到底是什么出现了问题，使得日常琐碎的口角纷争引发惊天命案？

他们为什么失控？

你一定也有过相似的经历。连你自己都觉得是一件不起眼的小事，却让你产生超乎寻常的情绪，无论是悲伤、沮丧、愤怒还是开心快乐。

近些年的神经科学研究发现，我们的大脑中有一个储存记忆情绪经验的地方，叫做杏仁核（amygdala）。我们在日常生活中产生的情绪，会通过杏仁核的神经回路储存下来。这样，日后再次发生同样的事情，杏仁核就会越过大脑前额叶理性的分析，直接做出反应。而科学家也发现，人们对事件的反应，有部分原始的信号，是直接从丘脑传送到杏仁核的。这部分信号抄捷径、走得更快，却并不准确——它是基于你过去相似经验产生的情绪，而不是对于正在发生事件的评估。

简单说来，一个人如果常常感受到愤怒，那么在了一件看似不起眼的小事情上，就有可能引起轩然大波；或者如果你从前做过很让你备受折磨的事情，尽管带给你很好的收益或结果，下一次再有同样的任务出现，哪怕它仍然能够带给你巨大的收益，你第一反应会沮丧地说不。

曾经有科学家说过，人强烈的情绪只有 20%~30%是现实引发的，70%~80%是来自“旧伤”。这些发生的事件，不过是你情绪的导火索而已。

而对于不断发生的极端悲剧事件，无论是对马加爵还是药家鑫，媒体的报道除了关注事件本身、教育环境之外，也都纷纷开始关注他们的成长背景。究竟是怎样的成长经历，让他们在平凡琐事上，“旧伤”发作，丧失理智？

童年对人究竟有怎样的影响？

中国有句古话，叫“三岁看大，七岁看老”，这并不无道理。心理治疗的鼻祖弗洛伊德创立的精神分析流派，也一再强调一个人童年经历对人格形成的重要影响。在精神分析流派的理论多年的发展和修正中，“童年经历”包含多种因素，大到社会文化，小到和亲密抚养人之间的互动模式，都在不断地塑造一个人人格的形成。

美国的心理学家 Harlow 曾经做了一系列实验，来研究猴子母婴之间的关系。在这些实验里面，Harlow 用铁丝制作了一系列道具，使得它们看起来像猴子妈妈。他把新出生的小猴子从猴群中隔离出来，和道具生活在一起。这些“假妈妈”为小猴子提供充足的食物和水分，但是情感上冰冷、没有回应，甚至会无情地伤害小猴子——有一些道具会喷出气体来，撕裂小猴子的皮肤，或者弹出钢丝来扎伤小猴子。而实验结果发现，这些小猴子出于本能，无论“假妈妈”如何伤害它，它仍然紧紧地抱住猴子妈妈。而小猴子在成长的过程里面，逐渐变得抑郁、自闭，在族群中无法社交。这些遭受过情感创伤的小猴子，在成为父母之后，他们对待自己的孩子一样冷酷和暴力，超乎想象的虐待时有发生。

在今天看来，这一系列实验冷酷残暴，但毋庸置疑，Harlow 第一次用科学的方法证明了灵长类动物对爱的需要。而早年爱的缺失（或不恰当满足），会致使一个人的人格发展受损，在与人相处过程中，出现不适当、“失控”的情绪反应或者行为举止。

这听起来令人绝望。因为我们生来都无法选择自己的家庭、成长环境，倘若童年决定一个人的人格，我们真的无能为力了吗？

我们还是从实验谈起。在 Harlow 那一系列令人悲伤的实验之中，他发现了一个令人充满希望的现象。当这些受创伤的猴子被放回族群中，它们显得自闭、抑郁、无法交往，但是当族群中有一些健康、活泼、友善的小猴子，执着地和这些有创伤的小猴子互动玩耍，几个月之后，这些受创伤的猴子也慢慢走出抑郁，变得能够正常社交。Harlow 把这群小猴子叫做“猴子治疗师”。

无独有偶，也有科学家追踪过一批生长在贫民窟、母亲是妓女、吸毒者的孩子，他们成长成为了健康的个体，有健康的人格，建立了稳定的家庭，有不错的收入，甚至在中上层社会小有成就。科学家们在追踪过程中发现，这些有着糟糕童年却人格健康的孩子们，在他们青少年时期，都有遇到过“猴子治疗师”一样的玩伴或者长者，他们借从这些人身上依附于另外一种价值观，或者从这些“治疗师”身上获得爱的感受。

加之近些年来神经科学领域也不断提出“可塑脑”的概念，认为在脑部的发育过程中，不断重塑新的经验，能够使神经系统产生新的回路。也就是说，如果一件事情曾经让人感到不快，而若新的经验——比如做这件事情还蛮快乐的感受——重复出现，新的经验感受能够替代旧有经验，你便改变了杏仁核对感受记忆的储存，“旧伤”治愈。

童年经历也一样，无论它对你的人格形成产生多大的影响，当人们独立成人之后，仍然有机会发生变化，疗伤治愈。

处理人际关系的法宝——共情的能力。

瑞士心理学家皮亚杰曾经提出“自我中心主义”这个概念。说婴儿无法客观地判断和理解事物、情境和他人的关系。婴儿在判断他人需求的时候，主要是根据自己的需求来理解。打个比方，一个2岁的小朋友爱吃糖，会认为你和他一样，也喜欢吃糖；而他讨厌的东西，你应该也很讨厌。人们在长大的过程中，慢慢地去“自我中心”，我们慢慢有能力客观地看待周围的世界，理解他人和自我的不同。

而更有趣的是，我们大脑中有一些神经元，叫做镜像神经元。它们能够使得我们在看到别人的行为的时候，体会到对方的感受。也正是由于我们与生俱来的能力，使得我们能够彼此共情，相互理解。

我最喜欢的关于共情的解释是，透过对方的眼睛，去看对方的世界。当和他人交往的时候，请放下我们内心婴儿式的“自我中心主义”，透过对方的眼睛，去理解他的世界。

和情绪相处。

Thomas 在 1993 年提出，人们在表达情绪的时候，往往有四种方式。一种是压抑（anger in），一种是攻击（anger out），一种是讨论愤怒感（anger discussion），另一种是愤怒躯体化（psychological anger symptoms）。

你看，情绪不是虚无缥缈的东西，它是真实存在人身体里面的能量。就像你紧张的时候会流汗，生气的时候会发抖，它是我们真实的体验，并无好坏之分。

所以，当情绪出现的时候，请一定使得情绪有出口。压抑、不理智的攻击、愤怒躯体化，都不能使情绪变得更稳定，更甚会对他人或自己造成伤害。每个人都可以有自己处理情绪能量的方式，有人需要跑步、打球，有人逛街、倾诉、写日记。需要注意的是，当情绪来临，不要伤害自己，不要伤害他人，不要破坏公物，选择适合你的方式，合理宣泄。

美剧里面人们在遭遇强烈情绪时，朋友经常会问：“你愿意讲讲吗？”当人们身体里面情绪这股能量慢慢消失，理智回来之后，合理、真诚地表达自己的感受和心底的想法，往往能够达成事半功倍的沟通。

而更绝妙的是，这样我们便能修复对事件的负性体验，不致积攒“旧伤”。

通过共情和情绪管理，我们每个人都有修复他人的创伤经验的能力。我们每个人亦可以做自己的“治疗师”，去修复和创造自己的状态和经验。

就如 Harlow 在他的实验中证明的一样：爱是唯一道路。

心理测试

测测你的情商

心理学家认为，在使人取得成功的诸多主观因素里面，智商（IQ）大约占 20%，而情商（EQ）则占 80% 左右。

通过以下测试，你能对自己的情商有所了解。但是，请切记这不是一个求职询问表，用不着有意识地尽量展示你的优点和粉饰你的缺点。请根据自己的实际情况，认真作答。请从下面的问题中，选择一个和自己最切合的答案。

1. 你有能力克服各种困难。

A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

2. 如果你能到一个新的环境，你要把生活安排得怎样？

A. 和从前相仿 B. 不一定 C. 和从前不一样

3. 一生中，你觉得能达到自己所预想的目标。

- A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
4. 不知为什么,有些人总是回避或冷淡你。
- A. 不是的 B. 不一定 C. 是的
5. 在大街上,你常常避开不愿打招呼的人。
- A. 从未如此 B. 偶尔如此 C. 有时如此
6. 当你集中精力工作时,假使有人在旁边高谈阔论,你会怎样?
- A. 仍能专心工作 B. 介于 A、C 之间 C. 不能专心且感到愤怒
7. 你不论到什么地方,都能清楚地辨别方向。
- A. 是的 B. 不一定
8. 你热爱所学的专业和所从事的工作。
- A. 是的 B. 不一定
9. 气候的变化不会影响你的情绪。
- A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的
10. 你从不因流言蜚语而生气。
- A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的
11. 你善于控制自己的面部表情。
- A. 是的 B. 不太确定
12. 在就寝时,你常常怎样?
- A. 极易入睡 B. 介于 A、C 之间 C. 极难入睡
13. 有人侵扰你时,你会怎么办?
- A. 不露声色 B. 介于 A、C 之间 C. 大声抗议,以泄己愤
14. 在和人争辩或工作出现失误后,你常常感到震颤,精疲力竭,而不能继续安心工作。
- A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的
15. 你常常被一些无谓的小事困扰。
- A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的
16. 你宁愿住在僻静的郊区,也不愿住在嘈杂的市区。
- A. 不是的 B. 不太确定 C. 是的
17. 你被朋友、同事起过绰号,挖苦过。
- A. 从来没有 B. 偶尔有过 C. 这是常有的事
18. 有一种食物使你吃后呕吐。
- A. 没有 B. 记不清 C. 有
19. 除去看见的世界外,你的心中没有另外的世界。
- A. 没有 B. 记不清 C. 有
20. 你会想到若干年后有什么使自己极为不安的事。
- A. 从来没有想过 B. 偶尔想到过 C. 经常想到
21. 你常常觉得自己的家庭对自己不好,但是你又确切地知道他们的确对你好。
- A. 否 B. 说不清楚 C. 是
22. 每天你一回家就立刻把门关上。
- A. 否 B. 不清楚 C. 是
23. 你坐在小房间里把门关上,但仍觉得心里不安。
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是
24. 当一件事需要你作决定时,你常觉得很难。

A. 否 B. 偶尔是 C. 是

25. 你常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉。

A. 否 B. 偶尔是 C. 是

第 26~29 题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅须回答“是”或“否”即可，在你选择的答案后打“√”。

26. 为了工作你早出晚归，早晨起床常常感到疲惫不堪。

是 否

27. 在某种心境下，你会因为困惑陷入空想而将工作搁置下来。

是 否

28. 你的神经脆弱，稍有刺激就会使你战栗。

是 否

29. 睡梦中，你常常被噩梦惊醒。

是 否

第 30~33 题：本组测试共 4 题，每题有 5 种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“√”。

	从不	几乎不	一半时间是	大多时间是	总是
30. 工作中你愿意挑战艰巨的任务。	1	2	3	4	5
31. 你常发现别人好的意愿。	1	2	3	4	5
32. 能听取不同的意见，包括对自己的批评。	1	2	3	4	5
33. 你时常勉励自己，对未来充满希望。	1	2	3	4	5

计分方法：

计时时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将各部分得分相加，得到的分值即为你的最终得分。

第 1~9 题，每回答一个 A 得 6 分，回答一个 B 得 3 分，回答一个 C 得 0 分。

第 10~16 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。

第 17~25 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。

第 26~29 题，每回答一个“是”得 0 分，回答一个“否”得 5 分。

第 30~33 题，从左至右分数分别为 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。

结果解释：

如果你的得分在 90 分以下，说明你的 EQ 较低，你常常不能控制自己，你特别容易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易被激怒、动火、发脾气，这是一个危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁。对此，最好的解决办法是给不好的东西一个好的解释，保持自己头脑的冷静，使自己心情开朗。

如果你的得分在 90~129 分，说明你的 EQ 一般，对于一件事，你不同时候的表现可能不一样，这与你的意识有关。你比前者更具有 EQ 意识，但这种意识不是常常都有，因此需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在 130~149 分，说明你的 EQ 较高，你是一个快乐的人，不易恐惧担忧，对于工作你热情投入、敢于负责，你为人正直，富有同情心，这是你的优点，应该努力保持。

如果你的 EQ 在 150 分以上，那你就是个 EQ 高手，你的情绪智慧不但是你事业的助手，而且是你事业有成的一个重要前提条件。

团体活动

负面情绪表达技巧的训练

活动目标：让学生掌握负面情绪的表达方式，避免采用责备、抱怨的方式表达情绪。

活动准备：安排学生排演一部因为不能恰当表达负面情绪而造成人际冲突的情景剧。

活动过程：

(1) 情景剧表演

(2) 讨论

① 为什么会发生冲突？冲突的结果对双方造成怎样的影响？

② 是否需要向对方表达自己的负面情绪？怎样表达？

(3) 分析

“你信息”式：当情绪表达的方式以“你信息”为主，就可发现如同伸出食指一一数落对方的不是，反而无法有效沟通。

“我信息”式：是一种分享感觉的表达方式，而不是攻击、责备、批评或抱怨。“我信息”的表达可以简单地以下列的公式来说明。

① 当……时候（陈述引发你情绪的具体事情或言行）：如“当你当众说我是‘傻瓜’的时候”。

② 我觉得（陈述你的感受）：如“我觉得很难堪”。③ 因为……（陈述引发你情绪的理由）：如“因为我很爱面子”。④ 希望……（陈述希望对方做什么来纠正当前的状况）：如“希望你以后不要再这样对待我”。

相关推荐

优秀书目

1. 徐学俊. 大学生心理成长[M]. 武汉：华中科技大学出版社，2013.
2. 孙科炎. 情绪心理学[M]. 北京：中国电力出版社，2012.
3. 武志红. 感谢自己的不完美. 北京：中国华侨出版社，2014.

经典影视剧

1. 网易公开课：如何与压力做朋友.
2. 开讲啦，蒋昌建：在悲情中认识自己，2014.
3. 国王的演讲，汤姆·霍珀导演，2010.
4. 网易公开课：肢体语言塑造你自己.

参考文献

1. 李江雪. 大学生情绪管理与辅导[M]. 北京：北京师范大学出版社，2010.
2. 樊富珉，费俊峰. 大学生心理健康十六讲[M]. 北京：高等教育出版社，2013.
3. 李楠. 情绪的具身观[J]. 大众心理学，2012.
4. 王飞飞. 大学生情绪管理能力与心理健康[M]. 成都：西南财经大学出版社，2016.
5. 王滔，张大均. 情绪应对策略：基于大学生的实证研究[M]. 北京：科学出版社，2014.

主题九 学会沟通，珍惜你我缘分——大学生人际交往

独学而无友，则孤陋而寡闻。

——《礼记·学记》

有一面镜子，在其中你可以看到完整的自己，看到自己心中所有的感觉、动机、嗜好、冲动和恐惧，而这面镜子就是你身边的人。

——克里希那穆提

案例导引

据《南方周末》记者了解，复旦学生黄洋和另一室友曾向林某提出三人平摊购买桶装水，但林某觉得自己喝得少，平摊不合理，争执后，林某决定自己买水喝。后来，林某酿造了震惊全国的复旦投毒案。

在同学与朋友的回忆中，林某曾是本科学生会学术部部长，科研能力惊人，论文发表数远超一般学生，热心同乡会的活动，爱打篮球、玩三国杀，甚至擅长讲冷笑话。

他们看到的是一个积极规划人生、在公开场合略带羞怯，但在自己的圈子里擅长沟通合作的瘦高个男生。

但即便身处林某的圈子，绝大部分人也从未留意林某的另外一些特质。很少有人知道林某一直在用独特的方式处理与异性沟通上长期积累的挫败感；也少有人留意林某在网络上习惯使用的极具攻击性的侮辱性语句——无论是对自己的同学，还是公共人物；至于林某的家庭——其实相当普通的平民家庭——以及故乡，则被林某更加小心翼翼地隐藏在与交流的话题之外……

投毒案之后，网友跟帖感慨万千，“我也曾想干掉我的室友”，“幸好我的杯子随身带，否则早就没命了”……这些对事件自我反思的表达，源自于内心对室友关系的焦虑和紧张，因为谁也不能说自己没有和身边人有过人际冲突，那么，每个人都可能成为潜在的受害者或者害人者。

大学生如何与人交往，如何避免此类事件的发生，每个人都应该有所思考。

第一节 人际交往概述

人类心理的适应最主要的是对人际关系的适应。人具有社会性，人际交往与我们的生活息息相关。人际交往的需要是人类的本能需要，驱动着我们不断地与自己、与他人、与世界建立联系。

学会与人交往是每个大学生的人生必修课，是促进个人成长、成熟、成才的必经之路，也是提升个人幸福感的重要途径。那么，你是否想过为什么要和别人交往？你在交往中获得了什么？为何有些人会相互吸引，有些人却彼此相斥？交往中是否有些东西在不知不觉地影响着我们？

一、人际交往与人际关系

人际交往指人们运用语言或非语言符号交换意见、传达思想、表达感情和需要的过程，包括物质和精神两个层面的交往。它是人类特定的社会现象，人们通过不断的交往逐步完成社会化的过程，同时通过与他人的互动实现个性的发展。

人际关系是指人与人之间通过交往与相互作用而形成的相对稳定的可觉察到的心理上的关系。它反映的是人与人之间的心理上的距离。

人际交往是实现人际关系的途径，人际关系是人际交往的结果。人际交往是一个动态的过程，而人际关系则具有相对的稳定性。人际关系以需要为基础，以情感为纽带，以交往为手段，以自我

暴露为标志。

【小练习】

我的人际关系

(1) 先想想你身边的人际关系有哪些。

(2) 画出你的人际关系图(见图 9.1): 用距离的远近代表彼此关系的远近, 并思考与不同的人交往的目的、感受和方式有什么不同。

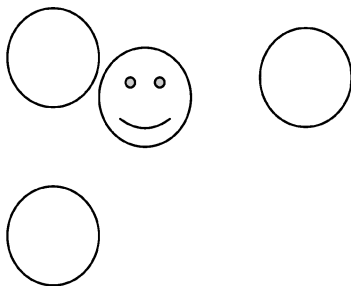


图 9.1 人际关系图

二、人际交往的意义

如果说生存的需要使人类的祖先紧密团结在一起, 那么可以说安全感、归属感、尊重和爱的需要使今天的我们同样不能离开别人而独自生活。对任何人而言, 正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。

1. 完成社会化, 促进个体心理、个性健康发展

亚里士多德说过: “能独自生活的人, 不是野兽, 就是上帝。” 每个个体从出生后都需要完成由生物人到社会人的转变, 这个成长过程正是一个社会化的过程。个体为了适应社会, 需要不断学习社会规范、知识文化, 学习如何扮演好自己的社会角色, 而这些都离不开积极主动的人际交往。

自 18 世纪中叶以来, 在罗马、瑞典、比利时、印度等地都有发现离开人类社会并被野兽抚养大的野生儿。所有这些孩子被发现时都只能发出不清楚、不连贯的声音, 不能直立行走, 他们也有发展很好的听觉、视觉和嗅觉, 然而即使经过很长的时间, 他们却都没能学会说话。可见, 从小脱离人的社会生活条件便不能形成人的心理, 交往是个性发展与人格健全的必经之路。

此外, 愉快、广泛和深刻的人际交往有助于发展健康个性, 如友好、可靠、替别人着想、温厚、诚挚、信任别人等。心理健康水平越高, 与别人交往越积极, 越符合社会的期望, 与别人的关系也越深刻。如果一个人长期缺乏与别人的积极交往, 缺乏稳定而良好的人际关系, 这个人往往就有明显的性格缺陷。

【你知道吗? 】

沙袋育儿

1988 年, 中国儿童发展中心在我国北方农村考察中发现一些地区有一种“沙袋养育”婴儿的习俗。即婴儿在出生 10 天左右, 便被放到盛有细沙土的布袋内, 用沙土代替尿布, 每天换一次沙土, 平时孩子就仰卧在沙袋内, 每天除按时喂奶外, 既不抱他, 也不理他, 并且尽量减少对他进行任何感官刺激, 同时母亲也不允许别人去逗引她的孩子。这样喂养孩子一段时间后, 孩子不哭、不闹, 十分老实安静。

为了弄清“沙袋育儿”对婴幼儿智力发展与生理发育的影响, 我国心理学的专家学者们在山东、河北两省“沙袋养育”集中地进行了专题研究。在排除遗传病、地方病等可能影响儿童智力发展的

其他因素的前提下，采用随机、整群取样，选择沙袋组儿童，并按 1:1 配对选择对照组儿童，年龄范围是 6~16 岁。沙袋组儿童共 261 名，为每日袋内逗留时间超过 16 小时，沙袋养育半年以上者。对照组儿童共 262 名，则是未经沙袋养育的儿童。用“瑞文测验联合型中国农村版”（CRT-RC）对两组儿童进行智力测验，此外，还对两组儿童应用“中国比内测验”。结果表明，在环境剥夺的不良养育方式下的儿童智商小于 69 的为 15.9%，同时平均智商低于该地区正常儿童几乎为 5 个百分点。

2. 满足交往需要，身心健康的保证

心理学家马斯洛认为，人人都具有这样一种基本需要：需要归属于一定的社会团体，需要得到他人的爱与尊重，这些社会需要与吃饭、穿衣等生理需要同等重要。得不到这种需要，将使人们丧失安全感进而影响身心健康。实践证明，那些拥有良好人际关系的人心理往往比较健康。

人际关系不仅是人健康成长的基本条件，同时也是心理治疗的一个重要资源。有心理问题的人通常都缺少社会支持资源。支持性治疗可以有效地帮助有心理问题的人恢复健康。

【身边事】

“老师，我觉得很难受，每天看着同学们开开心心有说有笑地在一起，感觉自己就像是透明人一样。我没有一个朋友。这种‘不存在’的感觉您能理解吗？每想到这，我就感觉特别恐惧！”女孩子说话时，眼泪一直在眼圈里打转。“我妈妈安慰我说：‘没有朋友又不会掉块肉，至于这么难受吗？你只要努力学习，成绩好，将来自然会找到朋友的！’可是老师，我宁可掉块肉，也不愿意这样被遗忘和被忽略啊！”

3. 丰富人生，事业成功的保证

任何一个人，无论他精力多么充沛，他的直接经验都是有限的。人要适应不断变化的外部世界，就必须凭借交往，获得别人的宝贵经验成果。虽然人作为独立的个体本身是有限的，但沟通使得人能够在无论是思想观念上还是情感上都变得无限。萧伯纳说：“我有一个苹果，你有一个苹果，交换以后，我们还是拥有一个苹果，但是，我有一种思想，你有一种思想，交换以后，我们就会拥有两种思想。”沟通交往的过程，使人生丰富多彩，使人的有限生命走向无限。

阿尔波特·维哥姆博士在自己的联合报业专栏“探索你的心理”中提出自己的研究成果：4000 名失业的人中，只有 10%即 400 人是因为他们不能干这种工作，90%或者说 3600 人，是因为他们还不曾发展自己与人成功相处的良好品质。

当今的社会分工越来越细化，各部门间的联系越来越多，而每一项工作通常要求由一个团队或几个人共同完成，这就需要我们学会与别人合作，建立良好的人际关系。一个能够处理好人际关系的个体在社会上更容易得到别人的认同，同时也更容易获得他人的支持和帮助。当人们能够处理好各种人际关系时，不仅给所在的团队带来轻松、愉悦的氛围，同时也更容易发挥自己的潜力，提高自己的能力，实现人生的价值。相反，在团队中处处与人为敌，只顾自己的利益，不照顾其他人的感受的人，则很难得到团体的认同，因而也制约了自己的发展。

三、人际关系的发展过程

1. 人际关系的状态和深度

(1) 人际关系的状态。人与人之间相互关联的状态从无关到关系密切要经过一系列的变化过程。当两个人彼此没有意识到对方存在的时候，双方关系处于零接触状态。此时双方是完全无关的，谈不上任何个人意义的情感联系。如果一方开始注意到对方，或双方彼此产生了相互注意，则人与人之间的相互作用就已经开始，一方开始形成对另一方的初步印象，或彼此都获得了对于对方的初步印象。不过，在双方直接的、更充分的语言沟通开始之前，彼此对于对方都还处于旁观者的立场，没有相互的情感卷入。

直接接触是双方情感关系发展的起始点。随着双方沟通的深入和扩展，双方共同的心理领域也

逐渐被发现。共同心理领域是双方情感关系的基础。共同的心理领域越多，双方可能建立的情感联系也越深刻、越稳固。

一般情况下，心理学家按照情感融合的相对程度，将人际关系分为轻度卷入、中度卷入和深度卷入三种。轻度卷入的人际关系，交往双方所发现的共同心理领域较小，双方的心理世界只有小部分重合，也仅仅在这一范围内，双方的情感是融合的；中度卷入的人际关系，交往双方已发现较大的共同心理领域，同样，双方的心理世界也有较大的重合，彼此的情感融合范围也相应较大；在深度卷入的情况下，双方已发现的共同心理领域大于相异的心理领域，彼此的心理世界高度（但不是完全）重合，情感融合的范围也覆盖了大多数的生活内容。不过，在通常情况下，人们只同极少数人能够达到这种人际关系深度，有些人则从来没有与任何人达到这种深度的关联，还有一些人终其一生与别人的关系都只处于比较肤浅的水平。当然，不存在人际关系双方心理世界完全重合的情况。无论人们的关系多么密切，情感多么融洽，也无论人们主观上怎样感受彼此之间的完全拥有，关系的卷入者都不可能在心理上完全取得一致。

图 9.2 以图解的方式，对人际关系的各种状态及其相互作用水平的递增关系做了直观的描述。图中圆圈表示人际关系涉及的双方。

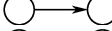
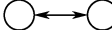



图解	人际关系状态	相互作用水平
	零接触	<div>低</div> <div>↑</div> <div>↓</div> <div>高</div>
	单向接触	
	双向接触	
	表层接触	
	轻度卷入	
	中度卷入	
	深度卷入	

图 9.2 人际关系状态

（2）人际关系的深度。良好的人际关系，是随着人们自我表露逐渐增加而发展的。随着对一个人的接纳性和信任感越来越高，人们也会越来越多地表露自我，同时也要求别人越来越多地表露他们自己。这样，自我表露的深度，就成了人们同别人的关系深度如何的重要标志。

社会心理学领域中的大量研究发现（见图 9.3）：对于陌生的人，自我暴露的深度和广度都是极为有限的，交流只涉及非亲密性的话题；对于熟悉的人，自我暴露的深度和广度会增加，但只在小范围内涉及亲密话题；而对于亲密朋友，交流最为广泛充分，所涉及的亲密话题和非亲密性话题都很广泛。

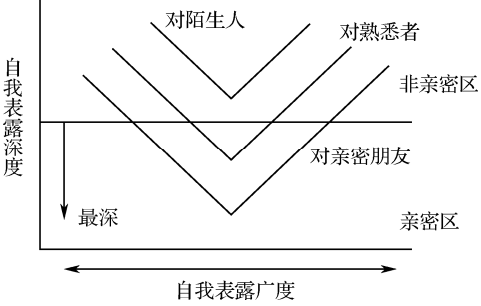


图 9.3 自我表露的广度和深度的差别

但是必须注意，对于任何人，无论关系多么亲密，我们都有不愿意暴露的领域。因此，我们没有理由因为关系亲密或者是情侣、夫妻、亲子而要求对方完全敞开心扉，更不能任意侵犯对方所不愿暴露的领域。否则，对方会产生强烈的排斥情绪，从而导致对你的接纳性大大降低。

2. 人际关系的建立过程

一般来说，良好的人际关系的建立和发展，从交往由浅入深的角度来看，需要经过以下几个阶段。

(1) 定向阶段。定向阶段包含着对交往对象的注意、选择和初步沟通等多方面的心理活动。

在通常情况下，只有那些具有某种会激起我们兴趣的特征的人，才会引起我们的特别注意。

我们究竟决定选择谁作为交往对象，并与其保持良好的人际关系，往往要经过自觉的选择过程。只有那些在我们的价值观点上具有重要意义的人，我们才会选作交往和建立人际关系的对象。比如一个女孩子形象漂亮，就可以引起我们对她的高度注意，这种注意完全是自发的。但是，我们是否会选择她来作为交往的对象并试图建立深厚的情谊，还要决定于她的许多方面。如果我们知道她极端自私、嫉妒，甚至作风轻浮，我们会理智地选择退避三舍的反应。

初步沟通是我们在选定一定的交往对象之后，试图与这一对象建立某种联系的实际行动。如果我们属于社交主动型的人，就会主动与已经选定的交往对象打招呼，并与之攀谈。在初步沟通的过程中，谈话只会涉及自己最表面的方面。初步沟通的目的也是对别人获得一个最初步的了解，以便使自己知道是否可以与对方有更进一步的交往，从而使彼此之间人际关系的发展获得一个明确的定向。由于初步沟通实际上是试图建立更深刻关系的尝试，因此，尽管我们所暴露的有关自我的信息是最表面的，但我们都希望在初步沟通中给对方留下良好的第一印象，以便使以后关系的发展获得一个积极的定向。

(2) 情感探索阶段。这一阶段的目的，是彼此探索双方在哪些方面可以建立真实的情感联系，而不是仅停留在一般的正式交往模式。在这一阶段，随着双方共同情感领域的发现，双方的沟通也会越来越广泛，自我暴露的深度和广度也逐渐增加。但在这一阶段，人们的话题仍避开别人私密性的领域，自我暴露也不涉及自己根本的方面。尽管在这一阶段人们开始有一定程度的情感卷入，但双方的交往模式仍与定向阶段一样，带有很大的正式交往特征，彼此还都仍然注意自己表现的规范性。

(3) 感情交流阶段。人际关系发展到感情交流阶段，双方关系的性质开始出现实质性变化。此时双方的人际关系安全感已经得到确立，因而谈话也开始广泛涉及自我的许多方面，并有较深的情感卷入。如果关系在这一阶段破裂，将会给人带来相当的心理压力。在这一阶段，双方的表现已经超出正式交往的范围，正式交往模式的压力已经大大减小。此时，人们会相互提供评价性的反馈信息，提供建议；彼此进行真诚的赞赏和批评。

在这一阶段，有些人在交往上往往有一种误解，认为一旦成了朋友，只要真实就够了，忽略了人际交往的技巧，结果却影响了彼此的交往。虽然与前两个阶段相比，感情交流阶段不必再在意那些正式交往时的礼仪等技巧，但并不意味着我们可以完全毫无顾忌地表达自己。朋友之间的交流也是需要技巧和方法的，我们需要了解对方的需要和期盼，避免带来伤害。遗憾的是在真实生活中，很多心灵的伤害均是来自与我们关系更紧密的朋友。

(4) 稳定交往阶段。在这一阶段，心理上的相容性会进一步增加，自我表露也更为广泛和深刻。此时，人们已经可以允许对方进入自己高度私密性的个人领域，分享自己的生活空间和财产。但在实际生活中，很少有人达到这一情感层次的友谊关系。许多人同别人的稳定交往关系并没有在第三阶段的基础上进一步发展，而是仅仅在第三阶段的同一水平上简单重复。

在稳定交往阶段，双方都给予持续的安全感。双方不仅停留在情感的依赖上，更重要的是达到了深层的心理联结，如态度、价值观、理想上的互相认同，但并不一定是完全相同。无论是朋友还

是恋人，更能够理解对方的处境和心理感受，更能够做出心理上的承诺，对对方开始抱有一定的责任感。即使双方发生了矛盾，也会尽量想办法去弥补。

在人际关系的建立过程中，每进入下一个人际交往的阶段，交往对象都要被筛选一次。也就是说，随着交往阶段的深入，交往对象在不断减少。在每一个交往阶段，都有一些人让我们更希望与之交流，就是“人际吸引”，即人们生活中俗称的“喜欢”。

3. 人际关系的破裂

每个人都希望美好的友谊、爱情及亲人关系天长地久。但事实上，在一个人所交过的朋友当中，多数都或早或迟地分道扬镳了，许多开始被人们认为“天配一对，地配一双”的美好婚姻，终于以天各一方为终结。很显然，在现实生活中，要想避免这些与我们愿望背道而驰的事情发生，就需要了解人际关系破裂并走向终结的发展历程，这样我们才可能有机会在人际关系走向终结的开始阶段防微杜渐，使自己同别人的真挚情谊之树常青。

人际关系从融洽的状态走向终结，通常要经历以下五个阶段。

第一阶段：分歧。人际关系的本质是情感的相互联系、相互卷入、相互拥有。它的基础，是卷入关系的双方必须有共同的情感。共同的情感存在，彼此的关系就存在。共同的情感消失，彼此的关系就破裂。而分歧，正是共同情感消失的开端。

分歧意味着人际关系双方不同点扩大，心理距离增加和彼此的接纳性下降。随之而来的，是双方在知觉和理解上都朝不利于双方关系的方面倾斜，彼此都感到开始难以准确地判断对方。心理学家做过试验，发现人们在关系融洽的时候，可以很肯定地判断对方的状态、对方的意图和目的。但当出现分歧，双方情感的融洽程度下降时，人们开始对对方的情感和动机状态没有把握。

第二阶段：收敛。当关系开始出现裂痕时，双方总的沟通量会出现下降。此时谈话会高度注意，并都指向减少彼此的紧张和不一致。在这一阶段，关系的发展还没有足以使人们明确表示对彼此的关系不再有兴趣，情感上的拒绝水平也还较低。因此，双方在表面上仍试图维持关系状态良好的印象。但实际上，此时彼此的关系已出现明显的困难。双方自发沟通的减少本身，实际上就会降低双方自然的情感融洽的程度。一般而言，如果第一阶段出现的分歧没有得到顺利解决，导致双方较长时间都以收敛的方式交往，则关系会出现进一步的恶化。

第三阶段：冷漠。这一阶段，交往的双方开始放弃增进沟通的努力，人际关系的气氛变得冷淡。通常情况下，此时人们已不太愿意进行直接的谈话，而是仅凭非语言方式来实现必要的沟通和协调。但与情感融洽时的状态不同，此时的非词语沟通是缺乏热情的，目光是冰冷的，也没有热情的期待。许多人都将与别人的关系在这一阶段上维持很长时间。原因有两方面：一是期望关系仍然朝好的方向发展，因而不愿意一下子就明确终止关系；另一个原因是考虑到自身的利益，有时人们在情感上和实际生活的许多方面，如经济支持或相互服务等方面，很难一下子适应突然失去某种关系的支持，这就会促使人们即便是勉强的，也需要在一定程度上维持某种关系。

第四阶段：逃避。随着关系进一步恶化，人际交往的双方会尽可能地相互回避，特别是避免只有两个人在一起无所适从的窘境。关系恶化到这一阶段，人们往往感到很难判断对方的情感状态和预言对方的行为反应。因此人们通常避免直接的询问、提出要求等。许多人在婚姻关系或亲人关系达到这一状况时，都经过第三者来实现间接的沟通。在知觉和理解上，这一阶段很容易发生纯粹主观的误解。因为在这种状态下，人们都有强烈的自我保护欲望，对许多本来正常的人际行为都会有过敏的反应。

第五阶段：终止。关系的终止可能是立即完成的，也可能拖延很久。关系终止的方式也各种各样。在某些情况下，关系终止有一个明显的标志，即在先前关系恶化的基础上发生一次直接的、激烈的冲突。而在另一些情况下，关系的终止则是前几个阶段关系恶化的自然延续。随着彼此相互交往的隔断或彼此利益依存关系的解脱，冷漠和逃避的关系状态会转变为关系的最后终结。

心理学研究发现，认清人际冲突或分歧的本质，特别是建设性地处理分歧和冲突，可以有效地减少人际关系的瓦解和恶化。有时候恰当地处理好已存在的分歧和冲突，不仅能维持原来的人际关系，同时还可能将之推进到更好的状态。

四、人际吸引的秘密

人际吸引指的是人与人之间积极的态度或者相互喜爱的情感。人们经常说，“莫名我就喜欢你”。心理学告诉我们，世界上没有无缘无故的爱。是什么因素让你喜欢或爱上另一个人呢？人际吸引有哪些规律可循呢？

1. 接近性

接近性，又称邻近性，是指在人际交往的早期阶段，人们由于地理距离的接近而彼此喜欢对方。换句话说，人们在生活中经常相互接触、互相熟悉，能增进彼此了解，较易产生相互吸引。那么，为什么地理距离的接近会导致人们彼此产生人际吸引呢？它背后的心理机制是什么？

其中一点是因为曝光效应能促进人际吸引。所谓曝光效应（又称单纯接触效应），是指仅仅是熟悉就可以诱发喜欢。换句话说，仅仅经常看到某个人就能够增强对他的好感。其次，“离得近的人比离得远的人更有用”。平常所说的“远亲不如近邻”、“近邻不如对门”就是这层含义。

当然，单纯性的曝光效应并不一定可以增加好感，后来心理学家也修订了这一观点，单纯性的曝光效应并没有完全的增加好感，它更多地是放大了原始的情感。

2. 相似性

接近性的确会影响人际吸引，但并非任何一个在物理距离上与我们接近的人都能成为朋友，近在咫尺却老死不相往来甚至反目为仇的人并不少见。因此，接近性只是增加熟悉度的有利条件，如果交往双方进一步发展的话，彼此的相似性就更为重要。所谓相似性，是指人们倾向于喜欢在态度、兴趣、价值观、背景和人格上与自己相似的人。这种相似性正应了那句古语：物以类聚，人以群分。

在人际交往中，如果想增强自己的人际吸引力，拉近与交往对象之间的距离，需要去发现彼此之间的相似之处，学会认同对方的价值观、态度和行为。

【你知道吗？】

心理实验——物以类聚

为了调查朋友关系是如何形成的，美国心理学家菲斯汀加等人对大学生入住宿舍6个月的情况做了一次跟踪调查。被试是初次见面的17名男生，他们在入住之前接受了政治态度和宗教态度方面的调查。调查表明，最初是房间临近的人关系友好（接近性），但随着时间的推移，态度相似的人渐渐形成了群体。都说好朋友在性格上非常相似，调查的结果也确实如此。但人们有时也把这种相似看得超出了实际水平，尤其是对于那些自认为具有理想的性格特征的人更是如此。

3. 互补性

人际关系的基本制约因素是双方的需求满足状况。当交往双方能够彼此满足对方的需要和期望，就会增加吸引力。

影响人际吸引的另一个基本因素就是互补性。相似性并不排斥互补性。互补性是指人们之间因为可以在角色或需求上以相互扬长补短和互相满足而形成人际吸引。人际互补吸引，往往体现在角色间能互相满足需求，互相解决困难和问题。例如，一个有支配性格的人容易和被动型的人相处，这是因为彼此之间可以取长补短，互相满足对方的需求。互补性原则看起来似乎与相似性原则是矛盾的，但从角色作用的观点看却是一致的。例如，“支配型男性”和“顺从型女性”在对男女关系中男女角色的看法上是一致的，他们认为男性应起支配作用，女性应当顺从。

互补的范围是有选择的，如性情急躁、办事利索的人与性格沉稳、优柔寡断的人之间彼此不欣赏的话，就很难构成互补。互补的前提是彼此有相似之处，有共同语言，缺少相似的互补是缺乏生

命力的。

4. 互惠性

人际吸引的另外两个原则：喜欢那些喜欢我们的人和关系中的回报。这两个原则的核心是互惠性。所谓互惠性，是指互动双方因能够满足彼此的需要而产生吸引。互惠性表现在两个方面：第一，喜欢自己的人不仅让我们当时体验到了愉快的情绪，还让人类最强烈的渴望——“受人尊敬”得到了满足，他们对自己的喜欢、欣赏、赞扬，让人们拥有的是快乐，他们在自己的眼中是友好、热忱的形象，人们也回报他们以同样的友好与热忱，更愿意与他们接近。因此，一个人喜欢对方的程度，可以反过来预测对方喜欢他自己的程度。第二，人际吸引也遵循着社会交换原则。当人们认为与某些人的交往是有利可图的时候，也就是说收益高于成本的时候，自己就喜欢这些人。

互惠式的喜欢还受个体的自尊心的影响。中等自尊水平或高自尊水平的个体对于对方的好感常常报以同样的态度，而低自尊的人如果认为自己并不值得别人喜欢，甚至认为自己总会招致别人的厌恶，那么他人对他们的友好行为便会被他们视为靠不住的，也不会做出良性反应。

5. 个人特质

(1) 外貌与交往。我们常说：“人不可貌相，海水不可斗量”。但在人际交往中我们往往是“以貌取人”。许多研究认为，身体外表可能是我们对他人的印象中最具决定性的因素之一。外貌美可以产生光环作用，即认为外貌美的人也具有其他优良品质，虽然实际上并不一定如此。外貌吸引更加突出地表现在异性交往中。男性更受女性仪表魅力的影响。在选择伴侣时，男性比女性也更看重对方的外表。

当然，随着交往时间的推移，外表在选择标准中的地位会明显下降，让位于才能、品质等特征。值得重视的是，人们对貌美者的其他方面会给予积极评价，但如果人们感到貌美者在滥用自己的美貌时，反过来倾向于对其实施更严厉的制裁。

(2) 个性品质。美国心理学家安德森（Anderson, 1968）收集了 555 个用于描绘个人特质的形容词，让大学生评价对这些个人特质的喜欢程度。结果发现，对 20 世纪 60 年代的美国大学生而言，真诚是最重要的品质。在 8 个他们认为最重要的品质中，6 个品质都与真诚有关：真诚、诚实、忠诚、真实、可信、可依赖（另外两个是理解、聪慧），而他们最讨厌的品质是虚伪和说谎。即使在现代社会，真诚依然是人们非常喜欢的品质，热情、友好、善良、开朗、有责任心的人往往会受到人们的青睐，而虚伪、爱说谎、自私、狭隘、冷酷等会让人反感和厌恶。

(3) 才能与人际吸引。对于有能力的人，人们的态度常常出人意料。表面上，似乎在其他条件相等的情况下，个人能力越高、越完善就越受到欢迎。但心理学的研究也表明，在一个群体中，受欢迎、最被喜欢的未必是最有才能的人。出现这种现象是因为人对他人有两种需要：一方面希望周围的人有很好的才能，有一个愉快的交往背景；另一方面又认为对他人的超凡才能望尘莫及，感到一种压力。因此，当一个榜样被描绘成在才能和人格完善上都达到了普通人不可及的地步时，人们只好敬而远之了。显然，才能与被人喜欢的程度在一定限度内成正比，超出这个范围，会给人造成压力，使人倾向于逃避或拒绝。

第二节 大学生人际交往

大学生人际交往与一般的人际交往一样，具有目的性、交换性、互动性等基本特征。但是，由于大学生身心发展及其所处环境的特殊性，大学生人际交往还有不同于其他社会群体人际交往的特点。

一、大学生人际交往的特点

1. 渴望交友与自我闭锁

交往需求是任何一个社会人基本的心理需求,大学生群体也不例外。相比中学生更多关注学业,工作者更多关注事业,成家者更多关注家庭,大学生的关注点则更多在自我,特别是自己与他人的关系。这是大学生自我意识走向成熟过程中必经的心理阶段。大学生群体对交友的渴望特别强烈,希望有人能理解自己、关心自己,获得爱与尊重。无论是性格开朗活泼的学生,还是内向孤僻的学生,都渴望拥有更多的朋友。

但是另一方面,有部分同学又不愿主动与人交往,存在自我闭锁的倾向。他们常常留恋中学同学的友情,认为大学同学不够真诚,待人冷漠,不够友好,因此在交往中有很强的戒备心理,不愿敞开心扉让别人走进。

在这种自我矛盾的心态中,大学生的人际交往呈现出时而积极、时而被动,处于忽冷忽热的不稳定状态。受到交往需求的驱动,他们有时会主动与人交往,而一旦受挫,则立刻回到自己的世界中,抱怨没有朋友能真正读懂自己的内心。

2. 交往内容注重精神和情感交流

大学生群体处在 18 至 22 岁左右的年龄阶段,相对社会上的其他群体来说,他们年轻、有朝气、思想活跃,又比较单纯。他们在人际交往中重精神、轻物质,注重心灵的沟通和思想、情感的交流。他们交流的内容常常是与社会热点、个人生活、兴趣爱好等有关的话题,在特别亲近的朋友间还会涉及家庭关系和个人烦恼、异性情感等比较私密的话题,尤其是女生更倾向于结交在精神上相互支持的知己。在大学校园里,经常会出现气氛热烈的寝室“卧谈会”,在此,大家各抒己见,碰撞出思想的火花,或是相互宽慰,给予心灵的帮助。

尽管他们也会带有某些目的性去进行交往,但总体来说大学生的友谊仍是建立在志趣相投、价值观一致的基础上,实现个人利益与情感沟通的双赢。因此,大学时代的友谊也相对更加深厚和长久。

3. 交往富于理想化

大学生社会阅历浅、接触的人少,尚未体会到社会上人际交往的复杂性,这在客观上造成了大多数大学生把人际关系看得比较单纯和容易处理,对人际关系的追求过于理想化。他们希望人们能够相互帮助、相互理解、真诚相待。然而,现实中的人际交往并不像他们想象的那样简单,理想与现实的矛盾会给大学生带来很大的困惑和苦恼,他们常常对自己现有的交往不满意,感到人间缺乏友情,少数人因此会消极地自我封闭,拒绝与人交往,甚至会引发一些心理疾病。

4. 交往的时代性

大学生的人际交往呈现出较为开放的趋势。他们不再像中学时那样局限于班级同学的交往和以学习为目的的团体交流,而是更多地将交往对象拓展到班级以外的群体。他们在校园里通过各种活动,主动结识不同专业、学院、年级的同学,甚至将交往领域扩展到社会群体。

与此同时,网络和电子产品的发展为大学生的交往消除了时空维度的限制。电子媒体不仅承载着人们与熟人之间的交往,也为新的社会关系的开辟奠定了基础。2014 年的一份调查结果显示,32.14%的被调查大学生表示有网友,并与网友保持联系。

上网聊天、交友已经成为大学生生活不可缺少的一部分,网络为大学生提供了广阔的人际交往空间,最大限度地满足了学生交往的需求。但是,网络交往是一把双刃剑。那些手机依赖、网络成瘾的大学生容易忽视现实中的人际交往,迷恋虚拟空间,人际交往能力退化。他们不仅很少体验到幸福感,甚至存在严重的焦虑、抑郁、恐惧现实等心理症状,内心十分痛苦。还有一些大学生由于缺乏网络辨识能力,或经不起诱惑,出现痛苦的网恋甚至上当受骗,吞下自己种下的苦果。

5. 缺乏处理人际冲突的能力

大学生的人际关系总体上是和谐的、友好的。相对中学生而言,大学生的人际交往方式更加成人化、中庸化,他们大多数时候能够与他人友好相处。但是在共同生活中,矛盾摩擦也难以避免。这时,大学生处理人际冲突的能力显得尤为不足。由于社会经验较少,心智发展尚不成熟,他们在冲突面前往往头脑不冷静,易走极端,这经常致使矛盾升级——激烈争吵甚至大打出手。但由于缺乏处理冲突的能力,他们无力化解彼此的敌意,而是带着强烈的抵触情绪,与对方长时间地冷战;或者想方设法逃避现实,回避与对方见面和交往。但是,这样的方式并不能真正解决问题,心结会一直存在于此后的生活中,影响个人的心理健康和人际关系的和谐。

【身边事】

某女生宿舍五名同学一起来到辅导员的办公室,向辅导员反映,宿舍的另外一名女生小雅自入学以来经常与舍友发生矛盾,脾气非常暴躁,让她们难以忍受。就在昨天,小雅与舍友小溪又因为一些琐事发生了肢体冲突,打伤了小溪。矛盾的升级让她们五个人感到气愤和害怕,她们一致表示不愿意继续和小雅住在一间宿舍,请求辅导员的帮助。

辅导员老师找来了小雅本人。小雅一坐下来便开始哭泣,很是委屈。小雅承认自己的脾气不好,经常会看不惯舍友的一些行为,所以故意说些刺激别人的话,而每次这样都会造成对方和自己的不愉快,过后自己很自责,可是下一次还是控制不住地向别人发火。渐渐地,小雅觉得自己很不受大家的欢迎,每个舍友都排斥她,不和她说话。每天回到宿舍,面对她们的冷漠,自己也很难过。特别是昨天发生了打架事件,其他四个同学都站在小溪一边,保护小溪,却没有一个人关心同样受伤的自己,她感到自己很失败。现在她觉得已经无法缓和与舍友的关系了,也不想继续住在这间宿舍,希望辅导员帮她调换宿舍。

据了解,小雅是独生女,家境是寝室六个女生中最好的。从小父母非常宠爱她,对她照顾得无微不至,物质生活上更是满足她的各种要求。这使得小雅习惯了成为被关注、被照顾的焦点,因此,她总是以自我为中心,一旦舍友不能像父母那样迁就自己,她便对舍友有意见,产生不满情绪。同时小雅的父母又在学习上对她的要求非常严格,不允许她课后与其他同学玩,限制她的兴趣发展,这让小雅很痛苦,觉得自己像个玩偶被父母掌控,不能有自己的意志,于是她不停地试图反抗。而她对父母是无力反抗的,这时她便将内心压抑的愤怒指向了周围的人,无论舍友表达什么观点,她都会表现出极度的逆反,一如她想挣脱父母的束缚。就这样她总是像刺猬一样蜷缩起来,去刺伤别人,造成人际关系的恶化。

二、大学生人际关系的类型

大学生的人际关系按照交往对象分包括师生关系、班级同学关系、舍友关系、异性关系、亲情关系等。

1. 室友关系

在高校心理咨询中,人际关系问题是来访者咨询的主要问题之一,而其中有很大一部分都是寝室人际关系不良造成的心理困扰。寝室人际关系的好坏关系到大学生能否有一个愉快的心境度过整个大学生活。大学生远离家乡的亲人和旧友,朝夕相处的室友是他们在校园里接触最为密切的人。住在同一屋檐下的同室同学交往频率高、空间距离小,在交往过程中难免发生各种各样的矛盾和冲突。处理得好,大家可能成为亲密无间的好朋友,处理不好,也可能成为互不往来的“死对头”,甚至会发生“同室操戈”的恶性事件。大学生在性格、生活习惯、价值观念、成长环境、经济状况等方面存在的差异及大学生之间存在的利益竞争、“小团体主义”,是导致大学生寝室人际冲突的主要原因。

2014年3月24日,中国教育报高校周刊曾以“大学同学关系是不是‘病了’”为题发表文章,

针对“同室操戈”的问题展开讨论，可见，室友关系问题确实是大学生群体特别突出的问题之一。

【身边事】

小梅，大一女生。上高中的时候学习很刻苦，除了学习没有其他的爱好，也没什么朋友。考入大学后，辅导员安排她做寝室长，她也想好好与其他同学相处。但时间一长，她发现自己真的无法和室友相处。她是“百灵鸟型”，习惯早睡早起，但室友是“夜猫子型”，习惯聊天到深夜。她爱干净，室友喜欢乱丢乱搭，把寝室搞得乱七八糟，她以寝室长的身份给她们提出一些建议和要求，她们不但不听，反而恶言相向，就这样寝室经常因为一些琐事发生争执，谁都以为自己对，谁也不肯让步。

2. 班级同学关系

大学的班级已经不是大家中小学那种熟悉的班级概念。没有固定的教室，上课就像打游击，上完一门换一个教室；班内同学来自全国各地，不再像中学时大家都是同乡或近邻；班主任或辅导员也不会跟前跟后，大学班级变成了一个相对松散的集体。如何营造一个有凝聚力的班集体，如何在班级中获得归属感，这些都是大学生要好好思考的问题。有很大一部分同学为自己的班级同学关系冷淡感到苦恼。

【身边事】

一个同学在网上的留言

我们班就是这样的，同学关系不怎么样，不过据我所知我们学院有两个班同学之间关系挺好的，我非常羡慕。其实班级的团结工作很大程度上是靠班干的，如果班长组织得好，那也就好，可以常开展讨论会什么的，当然主题要是大家都感兴趣的，组织一起出去玩，重要的是班上要有几个活跃分子，慢慢就带动了。急也没用，有时候真的是人以群分，分到这一个班的几乎都是宅男宅女，真是没办法……

3. 师生关系

在人们的心目中，大学里的师生关系应该是“良师益友”、“教学相长”，上过大学的人，记忆中或多或少会留下几个老师的身影。但在当今的大学校园中，很多大学生都非常重视和同学之间建立良好的人际关系，却往往忽视和老师的沟通、交流，更谈不上主动和老师建立良好的关系。

2012年6月，“在校大学生学习生活适应情况调查组”在西南交通大学、西华师范大学、成都大学、四川建筑职业技术学院、华南师范大学增城学院五所大学大一新生中开展一项调查，结果显示：当学生对课程内容有怀疑时，通常会跟老师讨论的只占15.4%，跟同学议论却占54.3%；学生遇到困难时通常会找家人或辅导员的只占20%，找同学或网友的却占55.2%。可见，在老师家长和同学朋友之间，学生更愿意亲近同学或朋友甚至网友等同辈人群，不太愿意与家长和老师沟通，师生关系疏远。

【身边事】

一次，与学生座谈关于当今师生关系，学生吐露了一些与老师交往中的真情实感。

“在大部分课堂上，老师讲老师的课，学生做自己的事，很少交流。即使交流，也是你问我答的形式。”

“老师讲课完全照本宣科，几乎没有什么新东西，更没有把自己的研究成果加入到课程讲解中，而且讲解理论知识时只是利用演示文稿，几乎没有板书。很多内容都不讲，即使讲也很粗略，老师给我们的解释是‘反正考试不考’。讲完课就再也找不到老师。也有一些好老师在课堂上会组织很多讨论活动，走下讲台，走到同学们当中，与学生交流，但这只是少数。我们所期望的那种活跃的、充满激情的、师生能很好地互动的课堂氛围离我们太遥远了。”

“在课下的时候，我也很想跟老师交流，可我感觉自己的知识水平低，害怕和老师交流时暴露缺陷，所以不敢和老师交流。再说，老师很忙，我们也很忙。”

4. 异性关系

大学生正值青春风华正茂，几乎都会有与异性交往的需要。异性交往有广义和狭义之分，广义的异性交往包括异性间的友情和爱情，而狭义的异性交往单纯指异性间的友情。异性交往有利于大学生的情感稳定和心理补偿，有利于大学生的智力开发 and 人格完善。在大学阶段——学校与社会过渡时期，大学生更需要与异性交往。

大学生与异性相处时常见两个极端。一种是过分害羞与谨慎。许多大学生虽然内心充满渴望，却不敢与异性交往，内心的束缚和限制太多。还有的大学生不知道该如何与异性相处。另一种是过分亲密与开放。有些大学生不会把握与异性交往的“度”，与异性同学交往十分密切，有时经常出双入对、行为亲昵，容易给对方和他人造成误解。维系一种坦然的、健康有度的异性关系是大学生人际交往中需要学习的重要内容。

5. 亲情关系

进入大学以后，随着年龄的增长，多数的学生觉得自己长大了，生活、学习都能自己管理了，除了经济上的原因之外，其他事情不再依赖父母。但为了避免父母的牵挂，他们一般会给父母打电话，主动向父母汇报自己的学习、生活等情况。有的同学家境比较困难，进入大学后，在不影响学习的基础上开始勤工助学，尽量减轻家里的经济负担。尽管他们会有各种各样的困难，但他们总是通过自己的努力去克服，对父母总是报喜不报忧，这部分学生让家长感到欣慰。也有一些大学生，特别是低年级有一部分学生依赖性非常强，他们离不开父母的关照，每当遇到困难立即向父母汇报，几乎每天给家里打电话。这类大学生像长不大的孩子，他们的情绪常常会影响父母，让父母总是放心不下。但也有少数学生则完全相反，他们认为终于脱离了父母的管教和唠叨，自己可以自由自在了，他们很少和父母联系，只有在缺钱的情况下才会想到父母。

第三节 大学生人际交往问题调适

一、大学生在人际交往中的常见问题

大学生迫切渴望有人能够理解自己，希望遇到困难时得到别人的帮助，表现出了强烈的人际交往需要。然而，有人际交往的需要并非都能带来良好的人际关系。大学生在人际交往中经常会遇到一些问题和困扰。

1. 自我中心或者过分讨好

当前一些大学生以自我为中心的情况比较严重，经常会不太顾及他人的感受。在交往过程中习惯于从自己的观点和立场对待周围的人和事，缺乏同理心即换位思考的能力，这种态度经常会给他们的人际交往带来一定的不良影响。主要表现在与他人的相处过程中，经常要求别人去满足自己，而很少去体会别人的感受，从而导致人际关系紧张。在大学生群体中，自我中心主义者往往是群体排斥的对象。

与自我中心相反，另一些同学在与他人交往的过程中，刻意压抑自己的情感，隐藏自己的真实态度，一味去取悦他人。讨好者通常自我价值感较低，通过取悦他人的方式得到对方的认可。但一味讨好别人而缺乏独立见解的人往往难以得到别人的认可。更重要的是，违心讨好他人还可能给自己的内心带来伤害。

【身边事】

上大学后，刚开始我还想怎样在一个新的环境里可以体验一个不一样的生活，在和宿舍同学相处一段时间之后，我却发现自己很累。我一直在违背自己的内心做人。同时，我还感觉宿舍同学不像刚入学时那样友好了。他们根本不顾及我的感受，我觉得这就是不尊重人，不把我放在眼里。当

然也怪自己没有主见，虽然心里不愿意，但又不好意思开口拒绝，担心自己提了意见之后同学会对自己不满。因此我内心意见很大，可表面上还是不动声色，不想长期生活这样的环境里，很想改变自己……

2. 自我界限不清

自我界限清晰是指在人际关系中，个体非常清楚自己与他在心理上是分开的，互不侵犯。自我界限清晰的人可以自我负责，必要时不拒绝别人的帮助；别人需要时，能自信地走近；别人不需要时，也能安静地走开。总之，自我界限清晰的人，既能放心地付出，也能坦然地接受，令人感到安全。

相反，自我界限不清晰的人往往会把他人的感觉体验成自己的感觉。同样，也将自己的感觉强加给他人，他会过多地向他人表露自己的内心，也希望去了解他人的一切；会过分地依赖他人，本属于自己权限之内的事却希望他人拿主意；同时又希望被别人依赖，常常会越俎代庖。总之，自我边界不清晰的人，渴望与他人融为一体，以获得内心的安全感。

【身边事】

小A和小B是一对要好的朋友，学习、生活中经常形影不离。后来小A觉察到小B周末常常不在自习教室，问她去做什么。小B不愿意说，又担心小A多心，影响两人的关系，内心很矛盾。小A则很不高兴，认为两个好朋友之间应该无话不谈，不应该有隐私，若还有自己的秘密就不是真正的友谊。她们的情况就是自我界限不清导致的人际困惑。

3. 交往缺乏主动性

大学里的班级由于没有固定教室，同学之间的交往与高中相比相对较少，不少同学仅仅只在寝室这种小型的交往圈子里生活，并且满足于这种状况，自己也不愿主动去接触和了解外面的精彩世界。

(1) 不敢交往。有一些同学在交往前先去设想“别人不愿和我交往怎么办”、“别人不喜欢我怎么办”，就会产生过分担忧的心态，在交往中产生退缩和回避行为。另外，也有的同学在过去的交往中有过失败的经历，甚至受过伤害，因而对人际交往充满恐惧，用以往的经验来判断现在，不敢主动与人交往。

(2) 不愿交往。还有一些同学在人际交往中，只看到自己在容貌、身材、知识、能力、口才、家境等方面的不足，而忽略自己的长处，就会表现得缺乏自信、低人一等，从而回避交往。还有一些同学在人际交往中表现得非常自负，总觉得自己各方面都比别人强，居高临下，刚愎自用，看不起同学，听不进别人的意见，常常对其他人的观点、看法嗤之以鼻。自负的大学生在人际交往中可能由于看不起其他同学而不愿意主动与人交往。

【身边事】

小全，大一男生，来自南方某省的一个山区。父母均是农民，家中姐弟数人他排行最小，全家人都很疼爱他。小全自己认为性格十分内向，孤僻，不善言语，不会与人处事，很少与人交往。但他脑子比较聪明，学习踏实用功，成绩一向很好，从小学到高中毕业期间的十几年成长还算顺利。然而自上大学之后，他开始感到许多事情总不顺心，尤其是如何与人交往，怎样处理人际关系的问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。一年多来，他和班上同学很不融洽，跟同宿舍人曾经发生过几次不小的冲突，关系相当紧张。后来他竟擅自搬出宿舍，与外班的同学住在一起。从此，他基本上不和班上同学来往，集体活动也很少参加，与同学的感情淡漠、隔阂加重。

4. 沉溺于网络交往，现实人际关系日益淡漠

网络时代以网络为主要媒介的交往交流方式已深得大学生青睐，越来越多的大学生选择在网上与人交往，从而忽视了现实中与自己周边同学、朋友之间关系，减少了现实中自己与身边同学、老师和朋友之间的交流。同时，相当一部分大学生大部分时间都消耗在网络上，网上的虚拟交往代替

了现实的、面对面的交往。这种交往方式使得庞杂负面的网络信息侵蚀了大学生正确的价值观，淡化了大学生的道德观念和社会责任感，最终造成自身人际关系的逐渐淡漠。

5. 人际关系敏感

国内学者对人际关系敏感的定义为：不能与人建立亲密关系，在集体场合不自在，表现为缺乏信任，无话可说，内向、胆小怕事。国外学者认为，人际关系敏感是以过度注意他人的行为和感想为特征的人格特质。高人际敏感的个体对与他人进行交流时十分敏感，并且力争减少产生负性评价。

【身边事】

郭某，21岁，某专科院校学生，小学、初中时期学习成绩优异，与父母关系良好。高中时期有一次同一位男同学聊天，同学说她有口臭，导致不敢与人交往，总觉得别人会嫌弃自己，成绩下降。升入大学后，同他人交往还是比较担心，总是担心自己的口臭会被别人闻到，害怕与人交往，觉得和人说话就很难受。想到将来，想要一个人过一辈子。

6. 缺乏交往技能

(1) 不懂交往。许多大学生对人际交往的追求往往带有较浓的理想色彩，以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系，导致高期待与高挫折感并存。进而表现为部分大学生经常津津乐道于过去的事情，而对于现实生活中的人际交往却表现出强烈的不满。有的大学生不懂得交往在于平时的积累，总希望别人主动关心自己，主动与自己交往，而自己总是处于被动地位；或仅仅是自己有事求人时才去“临时抱佛脚”，使对方感到无论从物质上还是在精神上都不能受益，这种交往通常就会终止。

(2) 不善交往。有的大学生不善于了解和掌握交往的一些知识、技巧，在交谈的过程中显得过于生硬、书生气太足，木讷，心存感激不会讲出。有的同学存在因认知偏见而产生的理解障碍，不注意交往中的“第一印象”，或太在意交往中的“第一印象”，不注意沟通方式，在劝说他人、批评他人、拒绝他人时不讲究艺术。有些大学生在与人交往的过程中，不注意交往的原则，不懂得给别人留面子，或出言粗鲁伤了对方的自尊心等，这些表现都影响了同学之间进一步的交往。

【身边事】

小雯在人际交往中是个典型的“直肠子”。她总是觉得，做人就应该透明一点，甭管跟谁，想什么就要说什么，要把自己的意见勇敢地表达出来，要是把话翻来覆去、斟酌权衡再说出来，那多假呀。一次，几个女孩出去玩，一个女孩死活拧不开矿泉水瓶盖，小雯热心肠地接过瓶子拧开了。如果事情到此结束，一切还好，可小雯不知为什么从嘴边冒出一句：“这儿又没男生，装弱不禁风给谁看呐！”女孩气得一个星期没理她。最让小雯记忆深刻的是大二那年的迎新晚会，辅导员挨个点名让大家认识一下，当辅导员点到一个名叫杨丽珠的新同学时，别人都还没反应过来，小雯已经笑走了气，一边笑一边颤抖着声音学：“哈哈，杨丽，珠（猪）。”惹得所有人哄堂大笑，这个新同学一脸尴尬，迅速成了系里的“知名人士”，这个外号也被流传开来。自然，小雯和这个女孩从此就产生了芥蒂。

7. 功利化倾向日益突出

面对激烈的竞争、就业压力以及社会不良风气的影响，越来越多的学生将实用主义价值观应用到人际交往中，许多大学生在发展人际关系时尽力选择对自己有益处的交往对象，甚至个别学生还将功利主义作为人际交往的指导思想，从而使大学生之间纯洁的友谊蒙上了功利化的阴影。

二、大学生人际交往能力的培养

以上问题对大学生的人际交往带来了不同程度的影响，大学生们要想获得良好的人际关系，就要努力学习人际关系的理论和知识，掌握人际交往的技巧与方法。

1. 树立人际交往的有效理念

我们都想从生活中得到两件东西：成功和幸福。虽然每个人对成功和幸福的理解全然不同，但人际交往却是获取成功和幸福的共同因素。成功的人际关系意味着你从他人那里获得了你想要的东西；同样，作为回报，他人亦从你这里获得了他想要的东西；同时你们所在的整个系统亦因为你们的行为达到了一份和谐，最终实现一种我好、你好、世界好的三赢整体平衡状态。

(1) 我好。在人际交往中，首先是学会照顾好自己的人生，尊重自己、疼爱自己，把自己的事情做好。一个把自己的人生搞得乱七八糟的人，无法拥有一份健康的人际关系状态。一个极度敏感、极度自负的人，不可能交到很多的良师益友。所以，人际间先要“我好”，只有“我好”了才能带给别人一份健康快乐的心情，得到更多心灵之间的回应。

(2) 你好。我们活在这个世界里，就是活在各种各样的关系中。在某种程度上，存在的意义和价值是在另一个人的身上呈现出来的。比如，只有当你的朋友觉得快乐，你当朋友的意义才得以实现。因此，在人际关系中，除了“我好”，还要“你好”。要尊重对方的人格，尊重别人有能力照顾好自己的人生，尊重别人有决定他们人生的权利。在人际交往中，多问问自己，有没有给对方足够的空间，允许他有与你不一致的部分。例如，我是否坚持对方去做他不愿意的事情？对方这样做他的立场是什么？两个人相加而产生的我们，其中有没有足够的共同信念和共同价值？例如，当我们交往时，我是否在做一些两人都感兴趣，或者有好处的事情？还是我只理会了自己的需要？

(3) 世界好。我们每个人都生活在大大小小的系统中（宿舍、公司、家庭、社会，甚至整个世界），没有人可以脱离系统而过独行侠的生活。如果只是陷入两个人的小圈子，考虑问题没有系统的观念，久而久之就会带来人际间更多的问题。比如在宿舍，有些同学喜欢和某一个舍友十分亲近；在平时，老是和一个人说悄悄话；无论什么事都和一个人在一起。这样就容易引起宿舍其他成员的不悦，认为你是不屑与他们交往。结果，你俩的关系也许搞好了，但却疏远了其他人，失去了得到更多友谊的机会。

因此，在人际关系中，我们还需要考虑我们的关系对我们生存其中的系统是一份怎样的关系，有没有顾及整个系统的平衡与和谐。

2. 遵循人际交往的原则

尽管人际关系纷繁复杂，要建立良好的人际关系，应当遵循以下六个原则。

(1) 平等原则。平等原则是协调个人与他人关系的一个前提。平等应做到一视同仁，切忌嫌贫爱富，不能因为家庭、地位、能力等方面的原因而对人另眼相看。

平等是依靠互相尊重来实现的。心理学家马斯洛将尊重列为人的高级需要，他认为每个人都希望平等地获得别人的尊重。当一个人得到别人的尊重时，他就会对尊重自己的人产生亲和感和认同感。无论对于比自己优秀的人，还是不如自己的人我们都应当尊重他们。

平等待人要把自尊和尊重他人有机结合起来。平等待人就是要学会将心比心，学会换位思考。

【身边事】

某大学的小艺是寝室里最有钱的学生，父母每月给的生活费常在2000元以上，生活条件明显比其他5名同学优越很多。刚进大学时，小艺常请寝室的同学们吃饭，自己的东西也常与朋友们分享，关系一度很好。

但后来，一个同学不小心把她的热水器弄坏了，小艺很恼火。加上平时一些小摩擦，使得她逐渐瞧不起这些没见识的“乡下同学”，这种情绪在言行上表现出来后，导致寝室里的贫困同学拉成战线来孤立她。受不了孤独的小艺最终不得已搬出了寝室。

(2) 诚信原则。诚信历来被视为是处理个人与他人关系的基本准则。诚信原则要求在人际交往中，交往的双方以诚相待、信守诺言、讲信用。

真诚、诚实是人与人沟通时最受欢迎的品质，以诚待人是取信于人的最好办法。只有真诚才能

获得真情，一个人如果当着朋友面是一套，背着又是一套，或者朋友之间互不信任心存戒备，或者假情假意，那么，交往将不再让人感到愉快，反而成为一种负担了。

人生在世，离不开交往，交往离不开信用。讲信用就要“言必信，行必果”。若不能兑现，则会失信于人，所以承诺要量力而行，不能大话连篇。

(3) 宽容原则。宽容是促进个人与他人关系的必不可少的条件。宽容是指在人际交往中，心胸宽广，大度容人，对非原则性的问题不斤斤计较。宽容要做到：一是尊重他人；二是理解他人；三是得理让人。有这样一种说法：拿望远镜看别人，是一种宽容的姿态，拿放大镜看自己，是一种严格的要求。

大学生个性较强，彼此接触密切，而且现代大学生竞争激烈，不可避免地会产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任。宽容并不是懦弱，而是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

(4) 互助原则。互助是促进个人与他人关系的必然要求。在人和人的交往中，相互关心、相互帮助，对增强彼此的理解，加深彼此的感情，有着重要的意义。良好人际关系的建立有时可以简单到只是因为他很喜欢我，所以我就喜欢他；只是因为他关心我了，所以我也关心他；因为对方帮助了自己，所以也要找机会帮助对方。这种互利互惠就是互助原则。相互报偿、相互满足是人际交往的基本动机。别人需要帮助时，伸出援助之手，同时，自己也要善于求助他人，因为被人需要是有价值的体现，是一种快乐。

(5) 适度原则。适度原则指的是交往中朋友的选择上要把把握好深度和广度，言行举止要把把握好尺度等。

① 广度要适度。人际交往圈子太小会产生排他性，妨碍正常交往；人际交往圈子太广，会不求质量、分散精力、浪费时间、影响效果。

② 深度要适度。人际交往要有一定程度、层次之分，不可能人人都交，人人都成为好朋友。有的人深交，有的人浅交，有的人则拒交。

③ 交往的频率要适度。即使是最亲密的朋友，也不能总厮守在一起，要有相对独立的时间和空间。距离产生美，这是绝对的真理。

④ 说话的内容、方式也要把握好度。如开玩笑过头了就会让人反感，甚至造成不愉快。与素昧平生初次见面的人说话，应该有别于熟人、朋友间的交流。

【你知道吗？】

刺猬法则

为了研究刺猬在寒冷冬天的生活习性，生物学家做了一个实验：把十几只刺猬放到户外的空地上。这些刺猬被冻得浑身发抖，为了取暖，它们只好紧紧地靠在一起，而相互靠拢后，又因为忍受不了彼此身上的长刺，很快就又要各自分开了。可天气实在太冷了，它们又靠在一起取暖。然而，靠在一起时的刺痛使它们不得不再度分开。挨得太近，身上会被刺痛；离得太远，又冻得难受。就这样反反复复地分了又聚，聚了又分，不断地在受冻与受刺之间挣扎。最后，刺猬们终于找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不至于被彼此刺伤。

刺猬法则强调的就是人际交往中的心理距离，这个法则提醒我们，社会生活中的每个人都需要有个人空间，在交往过程中，要保持适当的人际距离；运用到管理实践中，提醒管理者与下属保持亲密有间、不远不近的合作关系。

(6) 黄金原则。在社会心理学中，有一条人际交往的黄金法则，即像你希望别人如何待你那样去对待别人。与此相应的，还有一条反黄金法则，即别人必须像我希望的那样对待我。仔细分析这两条规则，不难发现，前者强调的是自己怎么待人，不管别人怎么做，只要求自己做好；而后者强

调的是别人必须怎样待我，不管自己，只要求别人做好，或者我已经做好了，别人必须像我做到的一样对我。显然，后者的要求是难以实现的。按照黄金法则交往，人际关系会更加和谐、融洽；按照反黄金法则交往，易造成人与人之间的争执与排斥。

3. 矫正认知交往中的认知偏差

人际交往中，有一些不被理性意识到的心理效应总在悄悄影响着我们的情绪和行为，甚至带来人际困惑。在实际生活中，我们需要发挥这些效应中的积极作用，识别出不利于人际交往的消极作用。

(1) 首因效应。首因效应是指在社会交往过程中人们的认知会受到最初印象的重要影响。第一印象往往是深刻而牢固的，对以后的人际知觉过程会产生指导性的作用。

美国心理学家卢钦斯(A. S. Luchins)做了一个实验，他让两组阅读能力相当的学生分别阅读两段关于某人性格描述的材料。第一组的材料中关于这个人内向性格的描述在前，外向性格的描述在后。第二组的材料相反。然后让两组学生分别对此人做出评价。结果，第一组学生普遍认为此人内向，第二组学生则普遍评价此人外向。可见，第一印象对人们的认知起着重要作用。在初始阶段留下了正面印象，此后即使有些错误和不足，也容易得到别人的宽容；相反，在初始阶段留下了负面印象，此后想要改变，则要多付出几倍的努力。

正因如此，大学生在人际交往中需要特别注意树立自己良好的第一印象。但是，我们也要知道，在第一印象中，人们对他人的了解往往是肤浅的、片面的，有时甚至是不可靠的。“路遥知马力，日久见人心。”要真正深入地了解一个人，需要有个过程，单凭“第一印象”就对别人下断言未免有失偏颇，也可能使自己失去与他人建立亲密关系的机会。

(2) 近因效应。近因效应是指在社会交往过程中人们的认知会受到最近印象的重要影响。卢钦斯用另一种方式进行了前面那个实验。他让两组被试在阅读完第一段性格描述后进行其他活动，过了一段时间后再读第二段材料。结果，两组被试对人物性格的评价与前述实验截然相反。可见，后面的材料对人们的认知产生了更大的影响。

在实际生活中，首因效应对陌生人之间交往的影响作用较大，而近因效应则主要影响熟人之间的交往。彼此熟悉的两个人在最近的交往中产生的印象会覆盖掉此前的印象，一次冲突会抹杀掉之前所有的好感，一次真心帮助则可以化干戈为玉帛，消除所有成见。特别是在即将分别前留下的印象会更加深刻和持久。因此，许多同学在与室友发生冲突后选择调换寝室并非明智之举，双方应当通过继续相处，使愉快和友好的印象成为最近的印象，这样才能真正改善人际关系。

正是有近因效应的存在，大学生应当认真对待每一次交往，既要有好的开始，也要重视好的结尾。发生冲突后要及时道歉，尽快化解矛盾，不要使问题搁置，以致双方一直留有负面印象。另外，我们也要注意克服人际交往中近因效应的影响，不要只看当下，要历史地、全面地评价一个人。

(3) 晕轮效应。晕轮效应又叫光环效应，是指当我们对一个人的某种特征形成了正面或负面的印象后，会将这种印象泛化，来推论这个人其他方面的品质。美国社会心理学家哈罗德·凯利(Harold Kelley)曾做过这样一个实验：他请一位研究生分别给两组学生上课。课前，他对两组学生分别介绍说，该老师“热情”和“冷漠”。课后，他让两组学生陈述对老师的印象。结果，前一组学生认为老师有同情心、亲和力和能力、讲课好；而后一组学生则认为老师严厉、冷酷、讲课水平也较差。显然，晕轮效应是一种典型的以偏概全的认知偏见，易造成对人的盲目喜爱或排斥。

在社会交往中，我们应当认识到每个人都是多面的，没有人是完美的，也没有人是一无是处的。应尽量避免爱屋及乌的思维和主观偏见，学会以事实为依据，对人进行多角度综合评价。同时自己作为被认知的对象时，要利用好晕轮效应，在交往中塑造自己某方面的正面形象，这可以提升我们整体的人际吸引力。

(4) 投射效应。投射效应是指人们在社会交往中习惯以自己的想法去推理别人,对别人的认知常常是自己内心的投射。正确进行心理投射对我们的人际交往有积极意义。例如,当对方遇到困难时,可以设身处地想想换作自己时的感受,更好地理解对方;自己觉得为难时,要知道对方同样为难,做到“己所不欲勿施于人”。但是,一些错误的投射则会给人们带来认知偏差,造成人际交往的障碍。比如,有些人自己功利心强,就认为别人的热心也是另有所图;有些人自我评价较低,便会认为别人说话时也都在贬低他。这些对别人的负面看法并非客观事实,进行这样的投射会造成误解和对立假想。

要建立良好的人际关系,应注意克服狭隘的投射心理。首先,注重提升自我的修养,使自己的心态更加阳光,充满对他人和世界的爱,这样投射出的也会是对外界的积极映像。其次,不要片面地以己度人、主观推测对方的想法。要学会觉察自己的内心投射,学会将投射出的映像和事实区分开,逐渐修正错误的心理投射,培养自己对他人的真正感同身受的能力。

(5) 刻板印象。刻板印象是指人们对某一社会群体形成的概括而固定的印象。例如,大家普遍认为北方人粗犷,南方人精明;城市的孩子见多识广,但是娇生惯养,意志品质薄弱;农村的孩子节俭朴实,吃苦耐劳,但是小气,没见过世面;文科生浪漫,甚至花哨;理科生务实,但是呆板木讷。带着负面的刻板印象与人交往,会对属于这些社会群体的个人产生先入为主的偏见,不愿意再与其深入交往。而带着正面的刻板印象与人交往,当交往中发现这个人的个性与固有印象中的优点不相符时,则觉得难以接受。例如,认为南方的女孩子温柔细腻,如果某个南方女生表现得脾气暴躁、粗鲁,便觉得她“不应该”这样。

刻板印象虽然是人们在长时间的社会活动中总结的经验,具有一定的真实性和客观性,但它不是绝对地适用于所有群体成员。在人际交往中,要避免戴着有色眼镜看人,避免在交往前就对对方的个性品质下定论;要通过交往真实地了解对方,坦然接受刻板印象与真实形象的差异,克服主观成见,实事求是地评价对方。

4. 培养成功交往的心理品质

建立良好人际交往的内功在于:培养成功交往的心理品质,提高自身人格魅力,如大方、热情、自信、谦虚、善解人意等。

(1) 提高心理素质。自卑感是产生人际摩擦和问题的原因,自信是健康人际交往的灵魂。悦纳自己,发现自己的优点,强化自己的内在价值,使自己快乐,自信起来,不断完善自我,这是建立健康人际交往的根本途径。

有的大学生在人际交往中存在着社交恐惧、胆怯、羞怯、冷漠、孤独、猜疑、嫉妒等不良心理,这些都不易于建立良好的人际关系。因此,大学生应加强自我训练,提高自身的心理素质。

(2) 培养主动交往的态度。我们还要学会主动交往,人与人在交谈之前的心理是一样的,当你在犹豫的时候,别人或许也在犹豫。这个时候应该主动上前,聊一下最近热门的话题,或者是问问对方最近在看什么电视、看什么书等,这样一下子就拉近交谈双方的距离。同时要抛弃人际交往中的“冷面孔”,对别人经常做出积极恰当的回应,让别人感受到你的热情和尊重,这样人际关系才能正常维持下去。

(3) 学会帮助别人。卡耐基说过,如果我们想交朋友,就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。在学习生活之余,尝试着多为同学做一些力所能及的事情、一些别人不太愿意做的事情,不必在意别人对你的评价,并尝试从积极的方面记下自己的体会。

5. 培养人际交往技能

(1) 学会沟通。首先,少说多听。每个人在表达自己感兴趣的内容时都希望得到他人的积极回应,认真倾听是对表达者的一种鼓励与尊重,因此,善于倾听的人更容易赢得别人的喜欢。我们在交往中应当少说多听,要做到:先听后说,不要随意打断对方的说话,即使有不同想法,也要让对

方充分表达后再发表自己的观点；要给予对方积极回应，在倾听时不断给予点头、微笑、目光注视和肯定的语言回应；交谈中不要突然岔开对方的话题，转而侃侃而谈自己感兴趣的话题，那会让对方顿感索然无味。

少说不等于不说，在轮到自己说的时候，也要善于表达。用语要准确，尽量少用主观评判性的词语，多进行事实陈述；要言简意赅，不要围绕一件事重复啰唆；要注意礼貌用语，禁用脏话或侮辱性词语；要选择双方共同感兴趣的话题；要善于察言观色，根据听众的反应调整自己的表达，例如，当对方缺少积极回应时，很可能是不希望积极交谈下去，应及时调整话题或终止表达。

其次，避免争论。虽然真理是越辩越明，但是日常生活中往往没有绝对的客观真理。生活中的琐事常常是仁者见仁智者见智，不同的人站在不同的立场，想法自然会有差异。在人际交往中，要正确看待意见分歧，不要试图用自己的观点影响和改变对方，那只能满足自己的控制欲。只要不涉及法律原则和道德底线的问题，大部分生活中的事情没有绝对的对与错，所谓的对错也只是每个人自己头脑中的主观评断。我们应该坚持求同存异原则，允许分歧的存在，避免不必要的争论。

(2) 学会拒绝。许多大学生在人际交往中碍于面子不好意思拒绝别人，于是经常硬着头皮满腹抱怨地做自己不愿意的事。事实上，懂得拒绝是对自己的爱护，也是对双方关系的尊重。只有懂得做真实自己的人，才能真正做到照顾别人的感受。

怎样拒绝是一门艺术。人们之所以拒绝对方，总有一些不得已的原因或困难，而对方并不一定知道。因此，我们不妨直接清楚地说出我们的难处，求得对方的理解。但有时没有时间解释或实在不方便解释，面对这种情况，就可以用一些委婉的、巧妙的语言来化解。比如对方邀请你参加郊游而你不想去时，你可以这样说：真想和你痛痛快快地玩一玩，可惜我手头有一些重要的事要做，否则我不会放弃这次好机会的，等等。

【小练习】

怎么说“不”？

情境介绍：

情境一：同学向你借作业抄，你不想给，但又怕伤害同学间的感情。

情境二：同学邀你逛街，但正好晚上你有课。

情境三：同学邀你一起去聚餐，但你不想去，又怕得罪人，显得你不合群。

根据情境，想办法拒绝对方的要求，分享讨论。

(3) 培养同理心。同理心，就是进入并了解他人的内心世界，并将这种了解传达给他人的一种技术与能力，又叫做换位思考。我们可以通过敏感性训练，来培养我们的同理心和换位思考的能力。

敏感性训练是一种团体训练技术，是从团体心理疗法发展起来的。训练团体主要以非指导性的方式为参与者提供真实体验“此时此地”的情境。参与者也会在没有社会角色限制的条件下，通过各个成员所提供的多角度的见解，学会准确掌握、理解和评价别人的情绪状态和行为意义，并在别人真实的反馈调节中，做出正确反应而为别人所接纳，同时又对人际关系起积极作用。

【小练习】

角色扮演

活动目标：通过互换角色，来设身处地的体验别人的处境，感受对方的内心世界。

活动过程：

① 确定角色：两个同学分别担任 A、B，面对面坐在椅子上。

② 扮演角色：要求 A 同学讲一件最近令他烦恼的事情，并将它表演出来。要求 B 同学认真倾听，并安慰 A 同学，帮他想解决的办法。

③ 交换角色：两位同学互换位置和角色，继续表演。

④ 分享与讨论：全体同学讨论，表达感受。

(4) 在交际中学会交际。大多数称自己患有交际障碍的人，不是不知道交际的重要性，也不是不知道如何去做，而是不敢去做，因为他怕犯错误而使自己感到难堪，怕得不到好的反馈，从而让自己更加自卑。

其实，当我们老是担心不知怎么去做时，我们不自觉地放大将要发生的坏情景，就愈加焦虑和恐惧。而一旦开始去交际，当我们不得不面对别人时，焦虑和恐惧感会逐渐减轻。这是因为在不断的交际中，我们发现别人也不是总那么轻松自如，他们也有手足无措、笨口拙舌的时候。人总是愈了解对方，愈不会害怕对方。另外，在交际中，如果我们能做一个有心人，经常提醒自己学习和观察，分析别人交际中成功或不成功的表现，无疑能使自己少走许多弯路。对交际技巧运用越来越娴熟，对交际行为越来越习惯，自信心也会随之增强。只有交际，才能产生反馈，从别人的反馈中调整自己的方式方法，交际的水平自然就提高了。

鉴于这些考虑，编者认为在交际中学习交际是一个好办法。交际是一项技能，光看书不解决问题，唯有不断地尝试去交际，才能消除你对交际的恐惧感。所以，下定决心从某一天开始，那么就是今天吧，不要给自己任何借口拖延、退缩。同时还必须从一件具体的事开始，这件事要简单易行，最好的选择就是身边的人、身边的事。

拓展阅读

论友谊

——周国平

1

对于人际关系，我逐渐总结出了一个最合乎我的性情的原则，就是互相尊重，亲疏随缘。我相信，一切好的友谊都是自然而然形成的，不是刻意求得的。我还认为，再好的朋友也应该有距离，太热闹的友谊往往是空洞无物的。

使一种交往具有价值的不是交往本身，而是交往者各自的价值。高质量的友谊总是发生在两个优秀的独立人格之间，它的实质是双方互相由衷的欣赏和尊敬。因此，重要的是使自己真正有价值，配得上做一个高质量的朋友，这是一个人能够为友谊所做的首要贡献。

朋友之间，最重要的是尊重。

你的朋友向你吐露了隐衷，你要保守秘密，不可向人传说。也许你的朋友还向别人吐露了这隐衷，你仍要当作只有你一人知道一样，不可让秘密由你传播出去。

你的朋友最需要你的时候，你一定要出现。但是，这不能成为理由，认为你因此就有了随时在他面前出现的权利。即使对你最好的朋友，你也没有这个权利。

当你的朋友处在大幸福或大悲痛之中时，你要懂得沉默，不去打扰他，这是一种尊重和教养。

与人相处，如果你感到格外地轻松，在轻松中又感到真实的教益，我敢断定你一定遇到了你的同类，哪怕你们从事着截然不同的职业。

哲学家、诗人、音乐家、画家都有自己的行话。有时候，不同的行话说着同一个意思。有时候，同一种行话说着不同的意思。

隔行如隔山，但没有翻越不了的山头，灵魂之间的鸿沟却是无法逾越的。

我们对同行说行话，对朋友吐心声。

人与人之间最深刻的区分不在职业，而在心灵。

某哲人说：朋友如同衣服，会穿旧的，需要时时更新。我的看法正相反：朋友恰好是那少数几件舍不得换掉的旧衣服。新衣服当然不妨穿一穿，但是，能不能成为朋友，不到穿旧之时是不知道

的。总在频繁更换朋友的人，其实没有真朋友。

2

好的友谊必定包含三个因素。

第一是默契。这是灵魂深处的默契，就仿佛两个灵魂之间有一种亲缘关系，因而双方在基本的价值观上高度一致，彼此心知肚明，尽在不言中。这是一个前提，使得其他方面的沟通也变得容易。

第二是欣赏。这是两个独特个性之间的互相欣赏，所欣赏的是对方身上自己最看重的优点，这优点也许是自己也具备的，因此惺惺相惜，也许是自己不具备的，因此衷心倾慕。

第三是宽容。事实上，只要前两个因素足够强烈，就自然会宽容对方身上自己不太看重的缺点了。如果不肯宽容，就说明前两个因素仍较薄弱。

朋友的朋友一定也是我的朋友，朋友的敌人一定也是我的敌人，这个逻辑未免太简单了一点。

首先它是荒谬的。按照这个逻辑推演，朋友的朋友也还有朋友和敌人，以至于无穷，这样我就会有数不清的朋友和数不清的敌人，二者之间还必定有很多交叉和重合。要我接受如此极其庞大而复杂的人际关系，我还不够愚蠢。

其次它是幼稚的。友谊的基础是求同存异，每个人都有多面，不同人之间的同异关系不可能划一。我所求之同在你的朋友身上不存在，他就不是我的朋友。我能容你的敌人身上你所不容之异，他就不是我的敌人。

所以，我只用自己的眼光来辨别敌友，决不用别人的眼光，哪怕这个别人是我的好朋友，这样最简便，往往也最可靠。

人以群分，朋友圈的形成似在情理之中。我想强调的是，这个圈应该是松散而不定形的，你不要把它弄成一个组织。在一切人际关系中，友谊最自由，最讲究志趣相投，距离组织最远，把它弄成组织就太不好玩了。

就我自己而言，我有许多朋友，但我不属于任何朋友圈。当然会有这种情形，我的若干朋友彼此也是朋友，但我和其中每人的关系仍是非常个人化的，不会受他们之间关系的影响。

友谊是宽容的。正因为如此，朋友一旦反目，就往往不可挽回，说明他们的分歧必定十分严重，已经到了不能宽容的地步。

只有在好朋友之间才可能发生绝交这种事，过去交往愈深，现在裂痕就愈难以修复，而维持一种泛泛之交又显得太不自然。至于本来只是泛泛之交的人，交与不交本属两可，也就谈不上绝交了。

在任何两人的交往中，必有一个适合于彼此契合程度的理想距离，越过这个距离，就会引起排斥和反感。这一点既适用于爱情，也适用于友谊。

也许，两个人之间的外在距离稍稍大于他们的内在距离，能使他们之间情感上的吸引力达到最佳效果。形式应当稍稍落后于内容。

3

人们常常误认为，那些热心于社交的人是一些慷慨之士。泰戈尔说得好，他们只是在挥霍，不是在奉献，而挥霍者往往缺乏真正的慷慨。

那么，挥霍与慷慨的区别在哪里呢？我想是这样的：挥霍是把自己不珍惜的东西拿出来，慷慨是把自己珍惜的东西拿出来。社交场上的热心人正是这样，他们不觉得自己的时间、精力和心情有什么价值，所以毫不在乎地把它挥霍掉。相反，一个珍惜生命的人必定宁愿在孤独中从事创造，然后把最好的果实奉献给世界。

健全的人际关系和社会秩序靠的是尊重，而不是爱。道理很简单：你只能爱少数的人，但你必须尊重所有的人。

爱你的仇人——太矫情了吧。尊重你的仇人——这是可以做到的。孔子很懂这个道理，他反对以德报怨，主张以直报怨。

爱情和友情是人生的美酒，如果时间短暂，也有新酒的甘甜和芳香。可是，倘若能经受住漫长岁月的考验，味道就会越来越醇厚，最后变成了无比珍贵的陈年佳酿——亲情。恋人或朋友好到了极致，就真正是亲人，比血缘更亲。

读书如交友，但至少有一个例外，便是读那种传授交友术的书。交友术兴，真朋友亡。

凡是顶着友谊名义的利益之交，最后没有不破裂的，到头来还互相指责对方不够朋友，为友谊的脆弱大表义愤。其实，关友谊什么事呢，所谓友谊一开始就是假的，不过是利益的面具和工具罢了。今天的人们给了它一个恰当的名称，叫感情投资，这就比较诚实了，我希望人们更诚实一步，在投资时把自己的利润指标也通知被投资方。

在与人交往上，孔子最强调一个“信”字，我认为是对的。待人是否诚实无欺，最能反映一个人的人品是否光明磊落。一个人哪怕朋友遍天下，只要他对其中一个朋友有背信弃义的行径，我们就有充分的理由怀疑他是否真爱朋友，因为一旦他认为必要，他同样会背叛其他的朋友。“与朋友交而不信”，只能得逞一时之私欲，却是做人的大失败。

外倾性格的人容易得到很多朋友，但真朋友总是很少的。内倾者孤独，一旦获得朋友，往往是真的。

和太强的人在一起，我会感觉不到自己的存在。和太弱的人在一起，我会只感觉到自己的存在。只有和强弱相当的人在一起，我才同时感觉到两个人的存在，在两点之间展开了无限的可能性。

心理测试

人际关系测试

这是一份大学生人际关系行为困扰的诊断量表，一共有 28 个问题，请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1. 关于自己的烦恼有口难开。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分地羡慕和忌妒别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断的会谈感到困难。
6. 在社交场合，感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
10. 极易受窘。
11. 与别人不能和睦相处。
12. 不知道与异性如何适可而止。
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他（她）的生平遭遇，以求同情时，自己常感到不自在。
14. 担心别人对自己有什么坏印象。
15. 总是尽力使别人赏识自己。
16. 暗自思慕异性。
17. 时常避免表达自己的感受。
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. 瞧不起异性。

21. 不能专注地倾听。
22. 自己的烦恼无人可申诉。
23. 受别人排斥，感到冷漠。
24. 被异性瞧不起。
25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
27. 常被别人谈论、愚弄。
28. 与异性交往不知如何更好地相处。

计分标准:

选择“是”的加1分，选择“否”的给0分

结果解释:

如果你的总分在0~8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从与朋友的相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。

如果你的总分在9~14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏之中。

如果你的总分在15~28分之间，那就表明你同朋友相处的行为困扰比较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不够开朗，或者有明显的自高自大等行为。

团体活动

爱在指尖

活动目的：促进学生相互之间熟悉；让学生明白与人交往要懂得付出，尝试敞开心扉，主动去接纳别人。

活动过程:

(1) 分组:

将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。

(2) 成员在领导者口令的指挥下，做出相应的动作。

当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指。

- ① 伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；
- ② 伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；
- ③ 伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；
- ④ 伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。

当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作:

- ① 如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；
- ② 如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚；
- ③ 如果两个人都是伸出2个手指，那么微笑着向对方点点头；
- ④ 如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手；

⑤ 如果两个人都是伸出 4 个手指，则热情地拥抱对方。

每做完一组“动作—手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作—手势”为止。

(3) 活动分享:

① 刚才自己做了几个动作？握手和拥抱的亲密动作各完成了几个？为什么能完成这么多（或为什么只完成了这么少）的亲密动作？

② 当你看到别人伸出的手指比你多时，你心中的感觉是怎样的？当你伸出的手指比别人多时，心里的感觉又是怎样的？

③ 从这个游戏中你得到什么启示？

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 彭贤，李海青. 人际关系心理学（第2版）. 北京：北京交通大学出版社，2013.
2. 李媛. 心理健康与创新能力. 北京：科学出版社，2012.
3. 管健. 社会心理学. 天津：南开大学出版社，2011.
4. 周国平. 何来何往. 北京：新星出版社，2012.

经典影视剧

1. 阳光姐妹淘，姜炯哲导演，2011.
2. 牛仔裤的夏天，肯·卡皮斯导演，2005.
3. 金正昆讲礼仪相关视频.

参 考 文 献

1. 王亚芹. 手机媒体与大学生人际交往实证研究[J]. 今媒体，2014.
2. 周系文. 在交际中学习交际[J]. 大众心理学，2004.
3. 迟毓凯. 从复旦投毒案谈寝室人际关系[J]. 大众心理学，2013.
4. 迟毓凯，管延华. 大学生人际管理与辅导[M]. 北京：北京师范大学出版社，2010.
5. 许志红. 大学生人际关系问题研究[M]. 北京：中国社会科学出版社，2012.
6. 卢冬明. 大学生人际关系与沟通能力培养[M]. 北京：北京理工大学出版社，2016.

主题十 感受爱情，增强爱的能力——大学生恋爱与性心理

爱情的意义在于帮助对方提高，同时也提高自己。

——车尔尼·雪夫斯基

在年轻的时候，如果你爱上了一个人，请你，请你一定要温柔地对待他。不管你们相爱的时间有多长或多短，若你们能始终温柔地相待，那么，所有的时刻都将是一种无瑕的美丽。——席慕蓉

案例导引

为了提高自己的英语口语，我参加了一个口语社团。社团里有个外教名叫 Joe，30 多岁，美国人，深蓝的眼睛，高高的个子，我第一眼见到他就被他深深地吸引了。Joe 风趣幽默，每次活动都很活跃，讲得兴高采烈时还会唱起歌来。Joe 也很注意我，我总感觉我和他的关系似乎比他和他人要更近一些。连 Joe 家里的保姆都是我介绍去的。

Joe 是个绅士，和他在一起感觉很舒服。比如他会殷勤地照顾我，一起走路时都会站在有车的一边，几乎每天晚上给我打电话、发微信，跟我聊他的家乡、他的趣事，总是用欣赏的态度对我。有时也会说一些听起来很暧昧的话，比如“感觉和你在一起很开心”，“你是我在中国最好的朋友”，“我很愿意和你在一起”，等等。让我总有种“我对他很重要”的感觉。

我原来有一个男朋友，但相处起来总是不咸不淡的。认识 Joe 以后，我更觉得和他在一起没劲。在一次闹别扭之后，我提出了分手。

和 Joe 的交往有甜蜜也有烦恼。Joe 认识好多女孩子，听保姆说，常有女孩子给他打电话。我们社团里有个叫莉莉的女孩，她和 Joe 的来往好像也很密切，她看 Joe 的眼神总是含情脉脉。她常常会跟我讲她和 Joe 的事情。看着她兴奋的样子，我心里酸酸的。但我相信 Joe 心里其实是对我好的。

我曾经跟 Joe 表白过，Joe 的反应很高兴，但给我的回答却是，他不值得我这样做。这让我很痛苦。事后，他还依旧像以前那样和我交往。我的心就在甜蜜与失落中来回挣扎。我问过他是不是喜欢莉莉，他只说莉莉是好朋友。还听保姆说，与 Joe 交往的还有一个 40 多岁的女人……

我知道这些都不是我应该关心的，但是心里却放不下。我既被他吸引，同时又有些恨他，当他继续频繁和我联系时，我又拒绝不了。我深陷其中，不能自拔。

现在我是不可能和前男朋友和好了，因为跟他在一起没有和 Joe 在一起的那种感觉。Joe 是个很了解女孩儿心思的人，说话做事都让人那么舒服，他身上的那种绅士风度和教养也是很多中国男人不具备的。

说实话，我总感觉他对我和对别人是不一样的。我不理解他为什么不能接受我的感情，也不理解他明明说不接受我，为什么还对我那么好。我恨他的暧昧，更恨自己的难以自拔。

可是，他真的不爱我吗？

第一节 爱情概述

人类自古以来就在不断地探索爱情。从古代开始，爱情就已经在许多文学、哲学作品中出现。古希腊哲学家苏格拉底讲过一个有趣的神话故事来解释爱情：远古时代，男人与女人合为一体，圆如车轮，有四只手，四只脚，一个头和两个面。走起路来，四手四足向四面张开，像车轮的辐条一样在地面上滚动，快如旋风，力大无比，飞禽走兽见了都要躲避。后来，竟然想与宙斯一决高下。宙斯得知后冥思苦想，决定将他们一分为二，男女分立，各成一体。男人和女人分身后才智和体力

大减，于是他们终日想着合体，都急切地扑向另外一半，强烈地希望融为一体，这种欲念，就是爱情。《诗经》中也早有对爱情的文字描绘，柏拉图的《文艺对话集》有关于爱情的论述，及至 19 世纪司汤达的《论爱情》等诸多作品，都孕育了一定的爱情心理观点。从心理学角度对爱情进行专门研究，是近代才开始的。20 世纪初，随着心理科学的发展，以及人们生活水平进一步提高的需要，爱情心理学的研究开创了新局面，并逐渐形成体系。

一、爱情的本质

1. 爱情的涵义

爱情是一对男女之间建立在性需要基础上的，一种强烈的内心情感体验，是基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心中形成的对对方最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈的感情。爱情是两颗心灵互相吸引，是精神升华的产物，是人类特有的一种高尚精神生活享受。

(1) 爱情的自然基础：性需要。

从定义中可以看出，性本能和性的需要是爱情的基础和前提，没有性生理的成熟，就没有性的欲望和需要，再亲近的关系也不能称之为爱情（孩子对母亲很亲近，但不是爱情）；即使一个人的性生理已经发育成熟，但其性心理仍未成熟的话，也无法发展出真正的爱情。因此，幼儿园的孩子是不存在爱情的，但七八十岁的老年人却会有爱情的需要、愿望以及一定的能力。大学生正处于青春期的后期，性生理已经完全发育成熟，性心理也已经走过性的疏远期和接近期，因此，大学生恋爱是自然、正常的生理、心理现象。可以说，爱情的一个成分是性爱。

(2) 爱情的社会基础：社会关系和生活理想。

社会关系：邻居、同学、同事、朋友等通过人际交往建立的人际关系，即爱情要通过社会交往在彼此了解的基础上方可建立；生活理想：恋爱的双方要志同道合，否则会经常发生冲突，导致分道扬镳。

(3) 爱情的心理基础：爱情是一种相互依恋的情感。

相互炽热的情感，是爱情产生和发展的内在动因。爱情是人类所特有的一种异性之间的相互爱慕倾心的特殊情感，爱情的产生不仅有其生理基础，更有心理的内在动因。这是男女之间双方相貌的相互吸引、性格气质的相容、理想信念的一致所萌发的情感共鸣，由此产生了兴奋、愉悦、和谐、眷恋和火热的内心体验，以至于达到精神上的情感交融、心灵相连，渴望相互结合的强烈情感，这种情感的强度是其他所有感情都无法比拟的。从这个角度讲，爱情的另一个成分是情爱。爱情是性爱和情爱的统一。

【小练习】

如果有机会，你会和谁结婚？

假设不能兼得，以下三位候选人你会跟谁结婚：

A. Sex Partner（性伴侣，在一起激情四射）

B. Business Partner（商业伙伴，前途、钱财与名利无限）

C. Soulmate（精神伴侣，情感的愉悦）

有人说选 B，自然就有了 A、C 了。有人说跟 C 结婚，跟 A、B 暧昧。有人说晚上跟 A 在一起，白天跟 B 在一起，然后打电话给 C。

亚里士多德说，人看重三件事，他们看重令人愉快的事情，有用的事情，本身卓越的事情。

所以人际交往有三种类型，那些建立在快乐基础上的人际关系，像性爱慕，迷恋，或许还可以加上欢宴；还有建立在功利基础上的关系，如生意关系，政治联盟，传统的婚姻很大程度上也是功利关系；还有一种基于人本身之优秀的人际关系，这是一种相互欣赏、互相尊重、相互亲善的友好关系。

亚里士多德认为这三种关系中只有第三种才能叫爱，他认为基于愉悦或功利的相互关系中，有一个取舍条件，这种关系是一种有来有往的关系，是一种交易关系，这种交易关系背后不断思考公平的问题，是靠不住、不确定的。

标准答案是什么呢？答案就是没有标准答案，思考这个问题本身才是最重要的，答案反而不那么重要，因为自己能更好地了解自己的需要，这才是这个问题最有价值的地方。

选 A 是对身体本能负责，选 B 是对现实生活负责，选 C 是对爱情负责。

2. 爱情的特征

(1) 爱情以双方的互爱为前提。爱情是互相爱慕之情，是相爱者双方内心感情激流的汇合，是由两颗心灵弹奏出来的和谐旋律，而不是一方的独奏。相爱的双方既是爱者，又是被爱者，各自既要获得爱，又要奉献爱，这样才能构成爱情关系。一方强制另一方与之结合的情况绝不是爱情；同时，如果仅有自己对对方的爱即单相思，也不是真正的爱情。

(2) 爱情具有排他性。爱情一旦存在于一对男女之间，双方在心理上是不能容纳第三者存在的。恩格斯说：“爱按其本性来说就是排他的。”男女双方一旦形成爱情关系，就不允许第三者存在，也不容许其中任何一方同时涉足第三者。爱情所包含的为它所持有的情感和义务，只能存在于恋爱者两人之中。

(3) 爱情具有自主性。两性之间爱情关系的确立，必须建立在当事人充分自愿的基础上，而不能是其他任何外来因素干预的结果。在一些特定的情况下，不能不通过他人的中介作用，也不排除需要听取父母及他人的意见。但是，最终决定是否建立爱情关系必须是完全出于当事人双方的自愿，并由当事人决定。

【你知道吗？】

爱情是什么？

爱情是给予不是得到。大家都熟悉海的女儿的故事，美丽的美人鱼，为了自己心爱的人，牺牲了自己动听的歌喉，用心陪伴在自己心爱的人身边，为了救自己的心上人，最后化为泡沫。

成熟的爱情是在保留自己完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下与他人合二为一。人类的爱情是一种积极的精神力量，这种精神力量可以推动个体创造生命的奇迹，可以推动个体找到人生的目标。爱情是行动，运用人的力量，这种力量只有在自由中才能得以发挥，而且永远不会是强制的产物。恋人将自己的生命给予对方，同对方分享快乐、兴趣、理解力、知识、悲伤等，没有生命力就没有创造爱情的能力。因此，爱情是对生命以及我们所爱之物的积极的关心，爱的本质是培养与创造。

爱是责任。人只有认识对方，才能尊重对方。不成熟的爱情是“我爱，因为我被人爱”，成熟的爱情是“我被人爱，因为我爱人”；不成熟的爱是“我爱你，因为我需要你”；成熟的爱是“我需要你，因为我爱你”。所有的爱情都包含着一份神圣的责任，这种责任不是义务，不是外界强加的，而是内心的自觉，即为自己所爱的人承担风霜雨雪，而不仅是感官上的愉悦与寂寞时的陪伴。

爱是尊重。真诚的爱是建立在双方平等与理解的基础之上的尊重。爱一个人也是爱一份生活，仅仅因为某种需要产生的爱，未必能承担爱的责任。因为大学生活的孤单与寂寞，需要异性的呵护，需要被关爱，也需要消磨业余时间，这些都不会是真正的爱情。恋爱不在乎明天、只关注此刻的感受对爱情本身的伤害是严重的。一个从不考虑未来生活的人恋爱注定没有结果；同样，缺乏责任感爱情没有坚实的土壤，不可能枝繁叶茂。尊重就是努力使对方能成长和发展自己而非剥夺，是让自己爱的人以他自己的方式和为了自己而成长，而不是服务于我。如果爱他人，就应该接受他本来的面目，而不是要求他成为我们希望的那样，以便使我们把他当作使用的对象。只有当我们自己独立时，在没有外援的情况下也能独立地走自己的路，才能做到尊重。

爱是能力。对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定是以爱的能力为基础的，看你有没有能

力关怀人、尊重人，有无责任心了解人，利己者没有爱别人的能力。爱的能力不是与生俱来的，也非随着生理成熟自然形成的，而是在社会生活中逐渐成长起来的。这种能力包括施爱的能力、接受爱的能力与自我成长的能力。有人说：“好男人是一所好学校，好女人也是一所好学校，由两性构成的学校促使男人与女人共同学习，共同进步。”爱的能力要求恋爱的人始终保持高度理性而非随着感觉走。

爱是创造。有人说，爱情具有的魔力能够使人开创一个新的自我。爱情是神奇的，爱情不仅能够创造新的生命，而且真正的爱情对恋爱双方都是一个新的创造，它净化我们的灵魂，鼓舞着我们为挚爱的人奋斗进取，也创造着两人美好的明天。

二、斯滕伯格的爱情三角理论

1. 爱情的成分

美国著名心理学家斯滕伯格认为，所有的爱情体验都是由激情、亲密和承诺三大要素构成。亲密指的是两个人心理上互相喜欢的感觉，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望、自我的展露和内心的沟通。承诺主要指个人内心或口头对爱的预期，是爱情中最理性的成分。激情指一种情绪上的着迷，个人外表的和内在的魅力是影响激情的重要因素。亲密是“温暖”的，激情是“热烈”的，而承诺是“冷静”的。

2. 爱情的类型

斯滕伯格根据激情、亲密和承诺三大要素，把爱情分为七种类型。

(1) 喜欢式爱情。只有亲密。在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生，没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱情。不过友谊还是有可能发展成爱情的，尽管有人因为恋爱不成连友谊都丢了。

(2) 迷恋式爱情。只有激情体验。认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，却少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。

(3) 空洞式爱情。只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹的为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满，却缺少必要的内容，金玉其外，败絮其中。

(4) 浪漫式爱情。有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。

(5) 伴侣式爱情。有亲密关系和承诺，缺乏激情。跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情。这里指的是四平八稳的婚姻，只有权利、义务却没有感觉。

(6) 愚蠢式爱情。只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

斯滕伯格在这些爱情前面都加了一个“式”字，因为在他看来，前面六种都只是类爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第七种才是爱情，而我们在现实生活中碰到的类爱情和非爱情的情况太多，以致把具备三要素的爱情基本当作是一种超现实的理想状态。

(7) 完美爱情。同时具备三要素，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

激情、亲密和承诺共同构成了爱情（见图 10.1），缺少其中任何一个要素都不能称其为爱情，正如三点确立一个平面，缺少任何一个点，这个平面就不存在。激情是爱情的发动机，没有激情，爱情就缺少了生存和发展的原动力。亲密是爱情的加油站，没有了亲密，爱情就容易枯竭。承诺是爱情的安全气囊，没有了承诺，爱情就多了几分危险，时刻有崩溃的可能。

具备三个要素并不意味着爱情就成为现实，爱情需要更多的努力来调节这三者的关系。爱情不是一件容易的事情，爱是一种能力，被爱也是一种能力，并非天生就有，需要不断地锻炼和实践才

能培养出来。

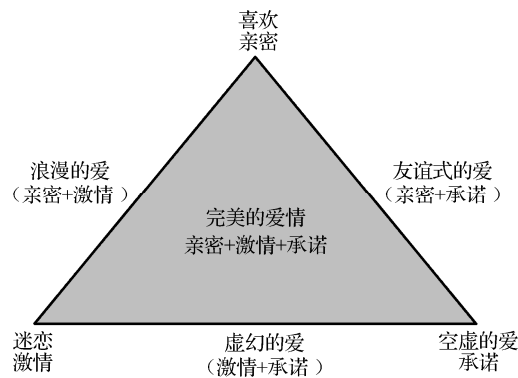


图 10.1 爱情三角形

三、爱情的心理意义

文学家莫里哀曾说过一句话，“恋爱是一所学校，教我们重新做人！”这种美好的情感可以改变人的趣味，升华人的人格，开发人的潜能，促进人的新生，使人乐于承担责任。爱情对于大学生来讲，具有重要的心理意义。

1. 爱情可以促进自我成长

大学生正处在自我成长的关键时期，通过恋爱，可以更好地认识自己的个性特点，了解自己的情感世界，发现自己的处世方式，培养自己的性别角色。在恋爱关系中，恋人就像一面镜子，会照出自己的许多东西，促使自己更好地发现自我，塑造自我，获得自我成长。同时，爱情体验可以极大地唤起大学生的生活热情，增加对人生的理解和感悟。

2. 爱情可以塑造健康身心

现代社会，人们的生活压力越来越大，特别是大学生群体往往自我定位高，成才欲望强。但是另外一方面，社会阅历少，心理发展不成熟也是大学生的重要特点，因而当面临学习、就业、经济、情感和社会适应等方面的问题时，极易出现心理困扰。伴侣之间的亲密关系，提供了彼此相互扶持、相互关怀的心灵慰藉，从而成为一种对抗生活压力的“缓冲器”和“防护墙”。牛津大学的迈克尔·阿基勒教授通过 11 年的潜心研究，认为决定一个人幸福快乐的关键在于和谐的婚恋关系、亲密的家庭关系和稳定的朋友往来。

美国加州预防医学研究中心主席迪恩欧尼斯博士在他所著的《爱与生存》一书中也表示：“在我的经验中，还未发现过有任何一种药物，拥有比爱及亲密关系更神奇的疗效，特别是对那些面临死亡威胁的病人，爱情往往提高了他们的生命力。虽然说爱情并不是万灵丹，但是一颗受爱滋润的心的确就像吃了抗生素般，让病人更坚强。”许多国家的健康医疗研究调查也都指出，已婚者会比单身、鳏寡以及离婚的人健康。一项针对乳腺癌患者所做的研究调查也证明，同样经过 7 年的治疗之后，拥有伴侣的乳腺癌患者有 72% 的存活率，没有伴侣的患者的存活率只有 56%。1992 年，针对心脏病患者所做的研究调查也指出，没有固定伴侣的心脏病患者，有 50% 在 5 年内会死于心脏病复发，而有伴侣的心脏病患者 5 年内复发的概率是 18%。

产生这种差别的主要原因就在于伴侣间的亲密关系带给人们一种安全感、满足感。在这种亲密关系中，人们能够自由地倾诉自己的委屈，宣泄自己的不良情绪，得到爱的抚慰，满足自己爱与被爱的需要，受到爱情的激励与鼓舞。

3. 爱情可以开发生命潜质

爱情使人明确生命的意义和人生的价值,可以激发人的创造力和生命潜能,对人生起到巨大的推动作用。一个处在热恋中的大学生,会变得耳聪目明、思维敏捷、精力充沛,每天都处在亢奋的状态中,工作效率高,学习效果好,充满了激情和灵感。“爱情可以创造奇迹”正是从这个角度而言的。因此,成功的爱情可以促进事业发展,成就人生大业,提高生命价值。

【小练习】

手指游戏——无名指的爱情

首先大家伸出双手,将中指向下弯曲,对靠在一起,就是中指的背跟背靠在一起。然后将其他的四个手指分别指尖对碰。在游戏正式开始之前,请确保以下过程中,五个手指只允许一对手指分开。

下面开始游戏的正题:

(1)请张开你们那对大拇指,大拇指代表我们的父母,能够张开,每个人都会有生老病死,父母也会有一天离我们而去。

(2)请大家合上大拇指,再张开食指,食指代表兄弟姐妹,他们也都会有自己的家庭,也会离开我们。

(3)请大家合上食指,再张开小拇指,小拇指代表子女,子女长大后,迟早有一天,会有自己的家庭生活,也会离开我们。

(4)最后,请大家合上小拇指,再试着张开无名指。这个时候,大家会惊奇地发现无名指怎么也张不开,因为无名指代表夫妻,是一辈子不分离的。

真正的爱,黏在一起后,是永生永世都分不开的!

第二节 大学生恋爱与性心理的特点

大学时期的青年男女,从年龄上来说,正值摘采爱情之花的时期。爱情无疑是大学生最为关注的话题之一,大学生恋爱也早已不再“犹抱琵琶半遮面”了。“卧谈会”上、餐厅饭桌旁、课间教室里,都常有兴致勃勃地谈论爱情的大学生,爱情以其特有的魅力拨动着同学们的心弦。

一、大学生恋爱的特点

大学校园的恋情受个性、环境、自身修养等诸多内部和外部因素的影响,具有以下几个特点。

(1)恋爱现象比较普遍,但成功率较低。在当今的大学校园里,人们常常能看见一对对恋人出现在学校的各种场合。白天,他们一起在教室、图书馆、食堂,上课、读书、用餐;夜晚,他们在林荫小道、池塘边、草坪上,徜徉、依偎、私语。显然,在高校这一青年男女相对集中的环境中,大学生的恋爱是非常普遍的现象,当代大学生恋爱正由传统的闭锁式向公开化方向转变。但是,由于恋爱双方的动机不同、性格不合,当今社会巨大的就业压力等原因,大学期间的恋人最终能步入婚姻殿堂结为终身伴侣的则寥寥无几。

(2)注重恋爱过程,但轻视恋爱结果。强调爱的“现在进行时”,把恋爱与婚姻相分离,不考虑爱的“将来完成时”,“不求天长地久,只求曾经拥有”。这是只强调爱的权利,而否认了爱的责任。

(3)恋爱情感单纯强烈,但情感认识模糊。当告别了相对封闭的小学与中学生活,在激烈的高考中脱颖而出步入大学之后,莘莘学子内心涌动的青春期情感一旦得以依托就会如炽热的岩浆喷薄而出。大多数恋爱的大学生正如很多小说中的男女主人公一样纯净、美丽、热情、浪漫,恋爱双方经常难以克制情感的冲动。但是当追问他们恋爱的理由、爱情的本质和真谛时,很多人模棱两可,

莫衷一是，根本讲不出令人心悦诚服的理由。

(4) 失恋态度宽容，但承受能力较弱。大学生中“有情人”虽多，但“终成眷属”者少，这样就产生了一批失恋大军。绝大多数采取宽容的态度，尊重对方的选择，但仍有一部分学生摆脱不了“情感危机”。有的失去信心，“横眉冷对秋波，俯首甘为光棍”；有的一蹶不振，沉沦自弃，认为一切都失去了意义，以至于悲观厌世；有的视对方如仇人，肆意诽谤，甚至做出极端行为伤害对方。因失恋而失志、失德者，虽属少数，但影响很大。

(5) 恋爱动机多种多样，但良莠不齐。当代大学生已经不再对传统的爱情理念顶礼膜拜，社会多元价值观对爱情的神圣与传统的道德规范提出了空前的挑战，不同的信念、思想、人生观和心理素质造成了不同类型的恋爱动机。

【小练习】

你心目中的爱情包含哪些成分？试用以 l、o、v、e 开头的英语单词来阐释 love，越多越好。例如，l: listen（倾听）；o: open（敞开心扉）；v: voice（表达）；e: effort（用心努力）。

二、大学生的性心理特点

人类社会的发展离不开性，性不仅关系到个人的健康成长、婚姻家庭的美满和人们的生活质量，更关系到人类的繁衍、文明进程和人类社会的发展。大学生处于性生理发育基本成熟，性心理发展正趋于激烈的时期，性意识活跃。性问题是他们既感到好奇和敏感，又必须要面对的问题。因此，必须用科学、严肃的态度正确地对待性问题。

1. 大学生性心理特征

(1) 性心理的本能性和朦胧性。相当一部分大学生，尤其是低年级大学生的性心理，尚缺乏深刻的社会内容，主要还是生理发育成熟带来的本能作用，好像情不自禁地对异性发生兴趣、好感和爱慕。加上不少学生不了解性的基本知识，对性有较浓厚的神秘感，使得这种萌动又罩上了一种朦胧的色彩。大学生由于性生理和性心理日趋成熟，希望与异性交往，他们喜欢探索异性的心理秘密。正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，大学生的性意识逐渐强烈和成熟起来。

(2) 性意识的强烈性与表现上的文饰性。大学生对性的关心程度明显强于中学生。他们十分重视自己在异性心目中的形象，十分看重来自异性的评价，并常按照异性的要求和希望来进行自我评价和塑造自己的形象。从大学生宿舍中每晚的“卧谈会”中我们不难看出大学生对性的关心程度之高，表现出明显的对性的强烈渴求。同时，我们可以看到尽管大学生心理上对性问题和异性都很关注、很敏感，但在行为上却表现得拘谨、羞涩和冷漠，具有明显的文饰性。

(3) 性心理的压抑性和动荡性。青春期是人一生中性欲最旺盛的时期。但不少大学生心理不够成熟，尚未形成稳固的道德感和恋爱观，自控和自制的能力有限，他们的性心理极易受外界各种因素的影响而显得动荡不安，表现出明显的动荡性。而且大学生并不具有通常意义上的满足性冲动的伴侣，容易导致过分的焦虑和压抑，少数人还可能以扭曲的、不良的甚至是变态的方式表现出来。

(4) 性心理的性别差异性。大学生的性心理存在着明显的性别差异性。在对于异性感情的流露上，男生显得较为外显和热烈，女生往往表现得含蓄而温存；在内心体验上，男生更多的是新奇、神秘和喜悦，女生则常是羞涩、敏感和不知所措；在表达方式上，男生比较主动和直接，女生更喜欢采取暗示的方式；男生的性冲动易被性视觉刺激唤起，而女生则易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。不过，这种差异近年来有缩小的趋势。如在表达方式上，女生变得较为主动的情况也是越来越常见。

【你知道吗？】

性爱不代表爱情

爱情与性的关系是大学生们难以回避而又十分敏感的一个问题。诚然，性是爱情的生理基础，

同时,性的满足又是爱情的一种渴望。但是,性爱不等同于爱情。在恋爱过程中,不少大学生有这样的困惑,特别是女大学生:谈恋爱时,男友经常做出亲密的举动,如拥抱、亲吻等很亲密的身体接触,甚至提出发生性关系。但是,两人关系一旦闹崩,男友却常常否认曾经爱过她。让女大学生们难以理解和痛苦万状的是两人明明是在谈恋爱,为什么男友要否认这一点?如果以前他们之间的关系不是爱情,那为什么会有带有性色彩的亲密接触呢?的确,拥抱、亲吻是边缘性行为,是恋人之间表达爱的一种行为方式。但是,有性的需要不一定有爱情,那种边缘性行为是由于特定情境下的性冲动导致的。当然,真正的爱情应追求二者的统一。因为男女之爱包含着丰富的内容,其中既有本能的、不可抗拒的性冲动,又有人类崇高的情感和理性;既有自发性,又有自觉性。爱情是性欲、激情及理智的结合,是生理、心理、美感、道德的体验。因此,男女恋爱本身并不单纯是性的吸引,它还是一种重要的社会性情感,这是人类的爱情与动物性爱的本质区别。正如前苏联著名教育家马卡连柯指出的那样:“爱情不能单纯地从动物的性的吸引力培养出来。爱情的‘爱’的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。”

2. 大学生性心理现状

(1) 性知识的获取。研究表明,81%的大学生性知识主要来源于报纸杂志和医学专业书籍。应当承认,相关医学书是性知识来源的较佳渠道,但报纸杂志作为性知识的来源,其科学性和准确性值得探讨。因此,通过报纸杂志、文艺作品等非正规教育途径获取性知识,是大学生性知识混乱的主要原因。

(2) 性观念的现状。西华大学代昕节老师 2013 年的一份调查研究显示:在对贞操观的调查中,33.2%的大学生很在乎贞操;56.1%的大学生选择“视情况而定”,即在乎贞操,但是如果遇到合适的人,愿意献出;仅有 10.7%的大学生认为贞操观过时。这说明新生代大学生贞操观仍然比较传统。在对婚前性行为的调查中,选择“双方自愿进行”的占 29.6%，“以爱情为基础”的占 21.4%，“以组建家庭为目的”的婚前性行为所占比例为 28.1%，坚决否认的占 20.9%。可见,当代大学生持有较理性的性行为观。

【你知道吗?】

大学生的性心理健康标准

性心理健康是指个体具有正常的性欲望,能够正确认识性的有关问题,并且具有较强的性适应能力,能和异性进行恰当交往,在免受性问题困扰的同时,还能使之增进自身人格的完善,促进自身身心健康的发展。

(1) 能够正确认识自我,愉快地接纳自己的性别。

一个性心理健康的人,能够正视自己性生理的发育、性心理的变化,会自觉地把自己融于社会这个大背景下认识自我,能客观地评价自己和他人,并乐于承担相应的性别角色。

(2) 具有正常的性欲望。

性欲是能够获得性爱和性生活的前提条件。一个人如果没有性欲望,就不会有性爱和和谐性生活,性心理健康就无从谈起。同时,它又是正常的性欲望,性欲望的对象是指向成熟的人而不是其他物品等替代物。

(3) 个体性心理特点和性行为符合相应的性心理发展年龄特征。

在生命发展的不同年龄阶段,人的心理发展表现出不同的质的特征,性心理的发展也同样呈现出阶段性的特点。如果一个人的性心理与大多数同龄人格格不入,就绝不是健康的性心理。

(4) 具有较强的性适应能力。

性适应是指个体在生长和发育过程中,性活动(包括性欲、性意识、性观念及相应的情感、品质和性行为)和所处的社会环境及文化形态之间形成的一种和谐关系,也就是性生理、性心理、社会的三要素在性生活过程中交互作用而显示出的一种协调状态,即性适应就是个体的性活动与外

界形成的一种和谐关系。性适应能力的获得是一个漫长的复杂的过程，它是伴随着个体的性生理从不成熟到成熟的过程而逐渐建立的。它表现为个体性的自我同一性的建立；能够正确对待性生理成熟所带来的一系列身心变化；在出现性冲动后，能够正确地释放、控制、调节性冲动，使之符合社会规范的要求，等等。

（5）能和异性保持和谐的人际关系。

随着性生理和性心理的发展与成熟，希望与异性交往，并能保持良好的关系，是个体自然而正常的性要求。性心理健康的个体，能够在日常的学习生活中，与异性进行自然的、符合社会规范要求的交往，在彼此的交往过程中，保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢，做到相互尊重、相互信任、自然有礼。

（6）其性行为能增进社会风尚的文明。

性心理健康的人具有一定的性知识和性道德修养，能自觉去分辨性文化的精华与糟粕、淫秽与纯洁、庸俗与高雅、谬误与真理，自觉抵制腐朽没落性文化的侵蚀，并以自己文明的性行为、性形象去为整个社会的性文明构筑一道亮丽的风景线。

第三节 大学生恋爱与性心理问题调适

生命是一个过程，恋爱也是。有阳光必然有风雨，问题是风雨来临的时候，我们能否守候那雨后的阳光。大学生们要学会用理智调控情感，及时调适、解决恋爱中遇到的矛盾和困扰，在波澜不惊中享受爱情带来的幸福与快乐。

一、大学生常见的恋爱困扰及调适

1. 爱情错觉与单相思

（1）爱情错觉及调适。好感与爱情是大学生异性交往中经常遇到又难以区分的两种感情。青年人在性发育成熟时，便开始被异性所吸引，对异性产生好感，开始有寻求恋人的需要，这是人生理上的自然本能。但生活中，一些大学生容易将这种男女之间的相互吸引、好感等同于爱情，把对方的一个微笑、一句问候、一次关心当作爱的表示，产生爱情错觉，做各种爱情想象和假设，陶醉于遐想的爱情之中。

【身边事】

小峰和小云是同学，两人在大学一年级时同在一个实验小组。因为都重视学习，所以他们很用心地准备老师布置的任务。在合作之下，他们出色地完成了作业。两人在课余时间也聊得投缘，并且成为好朋友。这天，峰在校园里遇见云和一个男孩亲密地同行，虽然云望见峰依旧开朗地打着招呼，峰的心里却有些不是滋味，他暗自思忖：我莫非是爱上云了？不知她心中究竟是怎样看待我们的关系呢？

其实，并非异性之间凡有好感都可产生爱情。异性之间的好感一般来讲是广泛的、无排他性的，而爱情则是专一的、排他的并具有性爱的因素。好感常常表现为人们一时出现的情绪感受，而爱情则是一种强烈的要与所爱的人共度此生情感。英国心理学家斯宾塞认为爱情由九种因素合并而成，它们是：生理上的冲动、美的感觉、亲爱、钦佩与尊敬、喜欢受人称许的心理、自尊、所有权的感觉（占有欲）、合力（支撑感、安全感）和情绪的高涨。大学生们可以用斯宾塞提出的以上九种因素来衡量一下自己的情感是好感还是爱情。此外，斯滕伯格的爱情三因论也可以帮助大家分辨好感与爱情。

（2）单相思及调适。如果爱情错觉持续下去，就会形成单相思。它指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的感情。单相思只反映了单方面的倾慕，所以不是爱情。但由

于这种感情强烈，付出的情感得不到回报，因此往往对当事人造成的伤害更大。除了爱情错觉可以形成单相思以外，暗恋也可能走向单相思。暗恋即在生活中遇到与自己头脑中的“白雪公主”、“白马王子”相吻合的目标后，就会对对方产生强烈的感情，坠入情网，不能自拔。由于害怕遭到对方的拒绝，不少单相思人宁可忍受着情感的煎熬，也不愿意向对方吐露心声。但是，如果这种单向情感过于强烈，内心煎熬超出承受能力，就会出现心情烦躁、情绪低落、感情脆弱、敏感多疑、注意力难以集中、工作和学习效率低下、失眠、厌食等现象，严重者还会出现抑郁症。

【身边事】

从大学一年级开始，我就一直迷恋外系的一个女生。她有着长长的头发，水汪汪的眼睛，很少说话，一副很忧郁很美的样子。我几乎每天都在想她，每天都想看看她。可当她真的与我擦肩而过时，我却没有勇气表白。我幸福而痛苦地活着，忘乎所以地陷入了一种单相思的状态。

在冷雨飘飘的黑夜里，我被这感情煎熬，想向她表白，却又没有勇气，害怕玷污了她的纯洁，害怕她的拒绝，害怕她觉得我无耻、污秽，连朋友都做不了。我在“表白与不表白”之间徘徊，在该与不该之间进退。我真的不知道该怎么办，谁又能帮我呢？

解决单相思的有效方法就是通过一定的途径（直接表达、文字表达、通过中介试探性表露等）向对方表露心声，并根据对方的态度采取进一步的行动，如果对方也对你有意，则可加快感情的发展，变单相思为恋爱；如果对方对你有好感，但尚未发展为爱情，你可以寻找一切机会，促使好感向爱情的转化；如果对方对你毫无此意，则要尽快从单相思中摆脱出来，寻找属于你的爱情。

但是，也有学者认为，对于少男少女来说，单相思是每个人情感成长的中间驿站，几乎所有男孩、女孩在爱情到来之前都不那么自信，都需要沉浸在单相思的痛苦中慢慢觉察自己。单相思在实质上更像一种自我恋爱，人们总想在相爱的人身上找到自己的影子。通过单恋一个可爱的人来认同与接受自己也是一条自我成长的途径，那个被单相思的人其实是个镜像自我。从这个意义上说，单相思意味着内心情欲的觉醒，说明你已经懂得爱和需要爱了。当单相思经过一段时间，当这种情绪酝酿到一定程度的时候，你就成长了，你的内心会听到一种声音，会把这种相思看成一种幼稚的行为，于是你得以解脱。

2. 恋爱中的波折

每个青年男女都希望自己的恋爱过程一帆风顺，但实际上恋爱中总是要出现一些波折。因为恋爱本身就是双方相互磨合走向融合的过程，双方在各方面的差异决定了必然会对一些问题产生分歧，出现恋爱中的波折。但如果恋爱中的波折过于频繁，持续时间过长，情绪波动过大，则有损身心健康。在现实生活中，有些大学生视恋爱为儿戏，整天打打闹闹，今天分手，明天和好，还美其名曰“分久必合，合久必分”。结果，每一次恋爱中的波折，都弄得两败俱伤，心力交瘁，学习成绩一落千丈。可见，恋爱中的波折是恋爱的一大杀手，对于初涉爱河的大学生来说具有较大的杀伤力。

【身边事】

小李和小许是一对恋人，他们是高中同学，现在分别就读于同一城市的两所大学。小李高大帅气，学习成绩优秀，还是学校篮球队的后卫；小许清秀可人，活泼开朗，是学校的文艺骨干。认识他们的人都说小李和小许郎才女貌，是天生的一对儿，非常令人羡慕。而他俩在高中时期就互有好感，只是上了大学后才开始发展爱情关系。一开始，他们彼此深爱着对方，都觉得对方是自己的另一半，庆幸在茫茫人海中彼此相遇、相爱。但是，好景不长，相爱仅两个月后二人的矛盾便开始出现。原因是小李对这份爱情缺乏信心，总是担心漂亮、开朗的小许禁不住诱惑而爱上别人，因而对小许提出了很多限制性要求，如不许和男生接触，不许和异性跳舞，不许在学校穿着漂亮衣服，等等。令小许特别不能忍受的是，小李经常到学校找她，干涉她的行为，查看她的手机，还对她的异性朋友十分不友好，弄得小许非常压抑，觉得自己的生活空间越来越小，感觉被这份沉重的爱情压

得透不过气来。因此,小许内心十分矛盾。一方面,小许承认小李是爱她的,每次见面时都对她呵护有加,而小许也真心爱着小李,同时也一直忠于他们的感情。但另一方面,她不明白:如此相爱的两个人,为什么总是冲突不断?为什么找不到爱情的快乐?为什么爱情像一块大石头带来的是沉重和痛苦而不是轻松和幸福?

那么,应该如何对待恋爱中的波折呢?

(1) 要理智,不要感情用事,不要赌气。可以冷静想一想产生波折的原因是什么,是否值得为此伤害感情,有没有更好的解决问题的方式。

(2) 要学会彼此担当,共同面对生活压力。大学生在恋爱过程中会遇到各种压力,如来自双方家庭的压力、学习压力、就业压力、经济压力,等等。这些问题处理不好就会成为双方矛盾的导火索。因此,恋爱中的大学生要学会有困难同当,共同面对压力、化解压力,善于把压力变成促进爱情的动力。从心理学的角度说,拥有共同压力的两个人往往比没有共同压力的人情感联结紧密,对对方的信赖感强,沟通频率高,处在恋爱中的人会因为因此使爱情更加强烈、炽热。因此,大学生不要害怕恋爱中出现矛盾和问题,关键是要学会用正确的方法化解矛盾,促进爱情的不断发展。

(3) 要学会换位思考。多从对方角度考虑问题,改变自我中心的思维习惯。当大学生们有了同理心,就会更多地替对方着想,从而包容恋人,给对方更多的空间。

(4) 遇到问题要及时沟通。遇到矛盾时要尽快通过沟通的方法解决问题,不打冷战,避免过激的言行。要宽容大度,勇于做自我批评,敢于向对方道歉。当我们用理智的力量解决了恋爱中的波折和冲突时,爱情就向着成熟迈进了一步。

3. 失恋

在恋爱中,恋爱和失恋是相伴而生的。因为恋爱的过程就是双方相互适应、选择的过程,因此,恋爱失败是正常的事情。有人对全国 1000 对美满家庭做了抽样调查,发现只有不到 10% 的人的配偶是初恋恋人。换句话说,90% 以上的恩爱夫妻都经过了失恋的痛苦,或者说都经过了恋爱的再选择过程。

【身边事】

小刘是大四学生,刚与恋爱近两年的女朋友分手,痛不欲生。小刘想不通:两年来我处处呵护她,让着她,满足她的一切要求,她为什么会离开我?小刘是个细心的“居家男人”,虽然个子高大,但性格细腻,喜欢烹饪,做得一手好菜。据小刘讲,平时去女友家,都是小刘跑前跑后去买菜、做饭、刷碗,把女友像公主一样捧在手上。“老婆,我这样伺候你一辈子”是小刘经常对女友说的话。但女友经常耍小性,每次都是小刘让步,把女友哄好。女友经常怪小刘没本事,学习不好,考试亮红灯,说他没出息。而小刘则欣赏女友的聪明伶俐,学习能力强,专业水平高。连女友的任性刁蛮在小刘眼里也是女孩的娇憨可爱。现在,女友无情地离他而去,任凭小刘使出浑身解数就是不回头,连手机号码也换了。女友的离去,使小刘的生活一下子失去了重心,不知道每天将怎样度过。尽管同学、朋友、家人都劝小刘忘了女友,认为他们不合适,建议小刘重新寻觅爱情,但小刘却认为他根本无法忘记,因为女友是他生活的全部,他每天的生活都是围绕女友而进行,从而陷入了失恋的阴影,在消沉中无法自拔。

为尽快从失恋的阴影中摆脱出来,大学生们可以尝试以下几种方法。

(1) 情绪宣泄法。大学生在失恋后会有许多负性情绪积累,如痛苦、烦躁、委屈、怨恨、愤怒等,这些负性情绪如不及时排解会损害身心健康,影响正常的生活和学习。因此,大家可以采用积极、健康的心理方法宣泄不良情绪,恢复常态心理。要避免使用消极的心理宣泄方法,以免对自身造成更大伤害。表 10.1 是大学生常用的心理宣泄方法。

表 10.1 大学生常用的心理宣泄方法

适当选择	中性选择	不当选择
听音乐	吃东西	骂人
运动	购物	找人打架
写日记	撕纸	生闷气
找朋友倾诉	喝水	以牙还牙
做深呼吸		砸东西
哭泣		报复对方

(2) 认知转变法。大多失恋后挫折感强烈、难以自拔者,往往在认知方面存在着某种错误观念,他们或者抱着已经逝去的爱,靠回忆度日;或者对对方抱着一线希望,幻想破镜重圆;或者对对方念念不忘,发誓“非他不嫁”、“非她不娶”;或者爱不成则恨,采取报复手段干扰对方的生活,甚至触犯法律。一般来说,否定性和对抗性情绪是失恋者的通病。那么,应该如何走出这种认识误区呢?同学们在心理宣泄的基础上,不妨试试列“感情清单”的方法。大多数人在开出“感情清单”后,就会发现自己理智了许多。原来的恋爱关系并不像想象的那么美好,甚至认为分手是最好的结局。

【小练习】

感情清单

- 我们是怎样恋爱上的?
- 我们在一起时,我是否觉得比跟别人在一起时更快乐、幸福?
- 我的付出,对方是否常有明确的回应?
- 我们在一起时,是否不用多说话就会有一种默契?
- 对方提出分手的理由是否成立?如果真是这样应该怎么办?不是这样又说明了什么?
- 对方有哪些缺点?如何评价对方?
- 悲伤痛苦将给自己带来什么后果?
- 念念不忘对方会对自己的将来产生何种影响?有无必要?值不值得?
- 我现在和过去有哪些改变?
- 我对未来有哪些计划?

(3) 情感转移法。大学生们在失恋后,还可以运用情感转移法,让自己的兴奋点和注意力转移到生活的其他方面。例如,可以在大自然中忘却自我,开阔胸怀;在兴趣爱好中寄托情怀,寻找乐趣;在事业中施展才华,体验价值;在集体中感受友谊,重塑自信。当你跳出了原来狭窄的爱情世界,你会重新感受到世界的美好、生活的美好、爱情的美好!

(4) 心理咨询法。大学生在失恋后还可以寻求心理帮助,通过心理咨询这种专业化服务尽快从失恋的阴影中走出来,重新寻找自己的爱情。

二、大学生常见的性心理困惑及调适

青春后期的大学生,正处于性生理发育成熟而科学性观念还未完全建立起来的时期,性生理成熟与性心理尚未完全成熟之间的矛盾,性的生理需求与性的社会规范之间的冲突,以及由此产生的一些性伤害,特别是心理伤害,在当前已成为影响大学生健康成长的重要问题之一。

1. 性冲动及调适

性冲动是男女大学生生理、心理的正常反应,是在性诱因刺激下,性兴奋强度逐渐增加并企图

诉诸行为的一种心理体验。研究表明,引起性冲动的原因有内部和外部两种。性学家发现,激素(荷尔蒙)是造成性冲动的内部因素。就外部因素而言,心理因素和社会因素起着较大的作用。

调适的方法:首先是适度的压抑,这是经常用的方式。适度的压抑是社会的需要,也是一个人性心理健康的反映。适度健康的压抑表现为:压抑并不费力气,个人应清楚知道压抑的是什么;压抑不妨碍心理活动效率,不妨碍人的社会功能。其次是升华,即用一种积极的、富有建设性的、能为社会所接受的方式来取代性欲,转移性欲。一些学者认为,强烈的性冲动可以转化为高水准的情绪活动和理智活动。弗洛伊德甚至认为性冲动的升华创造了文学、艺术和社会文明。最后是宣泄,即以某种性的方式获得性冲动的满足。对大学生来讲,性自慰和婚前性行为是较常用的方式。要教育大学生懂得,性宣泄不只是一个生理行为,其方式应符合社会规范,有益于身心健康。

2. 性梦及调适

性梦,是指人在睡梦中梦见与性对象发生性接触而出现性冲动或性高潮的现象。“中国性学第一人”潘绥铭教授(1995)的研究表明,95%的男生和56.7%的女生做过性梦。

心理学家认为,对青年期的学生而言,异性间的性吸引,有时会导致性冲动,但在清醒的意识状态下,理智和道德可以抑制这种冲动。然而在进入梦乡后,这种被压抑的性冲动就像弗洛伊德说的,按照“本我”的享乐原则行事,可以不受理智道德的约束。弗洛伊德认为,梦是愿望的满足。在清醒状态下不敢想不敢做的性心理、性行为都可以在梦中现出,使大脑皮层出现非常活跃的兴奋灶。这种性梦的自然宣泄,类似一种安全阀的作用,可以缓和累积的张力,有利于性器功能的完善和成熟,是性生理、性心理发育正常的标志。

调适的方法:首先,重视科学性知识的学习,包括性生理和性心理的有关知识,掌握性生理和性心理的发展规律。只有正确看待自己的性生理变化和性意识活动,才能有效地消除性无知所产生的不良情绪。其次,睡前进行适当的体育锻炼,以利于上床后尽快入睡。最后,尽量避免夜间过多地涉及与性有关的话题和活动,有意识地培养自己保持性健康的克制力。

3. 性幻想及调适

性幻想也称性想象,是一种介于意识和潜意识之间的、带有性色彩的精神自慰行为,是在没有异性参与的情况下,在大脑中进行自我满足的性欲活动,故又称“意淫”。性幻想一般分为三种:第一种是不伴有性行为的性幻想,又称“白日梦”;第二种是伴随性自慰的性幻想;第三种是伴随性生活的性幻想。

【身边事】

大一女生小姜刚入学,便暗恋上一位年轻的男教师,每当该教师站在讲台上,该女生便会产生强烈的感情冲动,不能自己。小姜性格内向,不善于向他人诉说自己的心事,只能把对青年教师的爱恋之情深深地埋在自己内心深处,稍有闲暇便在脑海想象与老师亲密的情景。通过这种想象,满足自己的精神需求,并以此作为自己的情感依托,久而久之,这种幻想成为了她生活的一部分。时间一长,该女生出现了上课注意力不集中、走神、发呆的现象,学习成绩下降,还伴随有复杂的罪恶感,严重地影响了正常的学习和生活。

调适的方法:首先,树立文明的性观念。将性视为“下流”,把性看做是“万恶之首”的思想,是落后愚昧的。作为当代大学生,应抛弃这些陈旧的性观念,树立文明的性观念。要敢于正视性的问题,科学对待性问题,把性看成是正常的生理、心理现象,避免自我道德谴责所产生的强烈的罪恶感和自卑心理。其次,要有正常的异性交往,开展正常的异性交往活动,建立异性间的友谊,能够满足青春期的心理需要,减少人为的压抑,防止形成强迫性观念。同时,与异性交往,还有利于了解异性,消除对异性的神秘和敏感,建立适当的异性心理反应,促进心理健康发展。

4. 性自慰及调适

性自慰俗称手淫。我国青少年性自慰焦虑的发病率普遍高于西方国家,除了性教育的普及程度

低外，还与“手淫”这种习惯性称呼的明显贬义有很大的关系。因此，近年来我国已经将手淫更名为性自慰，它界定了性行为对象为个体自身，其功能在于心理缓释，从而有助于人们正确看待这种行为，克服偏见，缓解心理压力。

性自慰引起的心理困惑，表现在以下几个方面：其一，虽然从理论上知道性自慰是一种自慰行为，但潜意识中仍然认为有害。其二，性自慰行为引起大学生对自己的消极评价。这种消极的自我评价，阻碍了与别人的正常交往，影响了他们的自我表现，也影响了他们的生活和学业。其三，性自慰行为引起无休止的联想和一系列强迫性观念，给大学生带来心理上的疲惫和沉重的压力。

调适的方法：首先，改变认知。国外大量的研究表明，性自慰是性宣泄的一种方式，对身体无害。性自慰的危害主要是由于对性自慰行为的过分担忧而引起的心理困惑。所以，必须正确认识性自慰行为，改变错误的认知，消除过分担忧，才能减轻危害。其次，调整行为。改变不健康、不科学的生活方式，积极参加集体活动，加强人际交往，培养广泛的兴趣爱好，缓解对性自慰问题的关注。最后，发展独立意识。性自慰行为引起的心理困惑的实质是大学生青春期的自恋倾向，说明其心理断乳的问题尚未解决好，缺乏自信，关注自我。要解决这一问题，必须发展独立意识，把注意力转向外界，关注社会，关注学业，树立远大理想，追求高层次的心理需要。

【你知道吗？】

大学生自慰调查：四成受访者每周自慰一到三次

“你愿意分享你的自慰故事吗”，2013年，中山大学校园媒体《中大青年》发起一项调查，调查显示，85.86%受访大学生有过自慰行为，28.27%认为自慰有利健康，鼓励适度为之。值得一提的是，男女生的自慰行为有较大差别，男生自慰比例高达96%，超过女生三成。

四成受访者每周自慰一到三次

2013年3月份，中山大学自慰研究小组发起“万元征自慰”视频活动，让“大学生自慰”成为微博热议话题。为了解学生的真实看法，《中大青年》在网络发起《关于大学生性观念的问卷调查》。此次调查报告截至2013年5月30日，接受调查的共190人，其中男性103人，占54.21%；女性87人，占45.79%。

调查显示，58.64%的学生认为自慰属正常生理现象，没有对错之分；仅8.9%学生持否定态度；28.27%的学生更认为自慰行为有利于健康，可以鼓励适度为之。

所有受访者中，曾有过自慰行为的比例高达85.86%，其中有55.36%的人表示最近一次自慰的时间在1~3天前，而每星期自慰一到三次的人数占39.29%。

所有有自慰行为的受访者中，32.74%的人有性幻想对象，其中48.87%为生活中喜欢的人，13.53%为明星。

大学男生自慰比例高达96%

男女生的自慰行为有较大差别。调查报告显示，受调查男生绝大部分都有过自慰行为，这个比例高达96.15%。而有自慰行为的女生数量为70%，少男生近三成。

在自慰频率上，男生与女生也表现出来较大的差异。报告显示，56%的男生一星期有一到三次自慰行为，而女生的这一比例仅为14.71%。不仅如此，约四成的女大学生在“自慰频率”这一题选择了“特别偶尔，一年没几次”的选项。由此看来，在自慰的态度上，女性的确较为“消极”。

在“是否有性幻想对象”这一问题上，32%左右的女生选择没有，男生这一比例却仅为13%。

5. 女大学生应慎重对待婚前性行为

婚前性行为使男女大学生在性欲和其他动机方面都获得了一定满足，但“禁果”就像一个带刺的仙人球，匆匆忙忙采摘，也许会带给你满手的伤刺。婚前性行为给当事者，特别是直接给女大学生所带来的不良后果是毋庸置疑的。

(1) 给女方带来极大的心理压力。婚前性行为的发生，有时是女方主动提出的，而更多的是由

于男方要求女方迎合或女方抵御不了，它给女方造成的心理压力如恐惧、自卑、冲突等接踵而来。调查发现，有 60% 的人性交后怕怀孕，21.3% 的很懊悔；在接受人流手术时，怕手术痛苦者占 80%，不敢告诉家长者占 17.3%；手术后怕产生后遗症的占 62.3%，怕失恋后不易再找对象的占 20.7%。

(2) 给女方身体健康造成严重影响。在不想生育的前提下受孕，其补救措施是人工流产。对婚前性行为者来讲，人流的不良后果有三种。一是不能正常地恢复身体的健康状况，有的女大学生为了不让别人知道，做完手术后不休息，严重影响了健康状况的恢复，甚至导致大出血；二是容易损伤生殖器官，出现意外事故；三是引起许多并发症。医学研究和临床资料表明，人流对女性可造成月经量少、闭经、性冷淡、不孕，再次妊娠易流产、子宫内膜异位症、生殖器官炎症、前置胎盘、胎盘粘连植入、子宫穿孔、产后大出血，甚至引起宫颈癌。

(3) 使恋爱关系出现不利于女方的发展趋势。在未发生婚前性行为时，恋爱双方是相互平等、自由选择的关系，可发生之后情况则有所不同。一是双方吸引力逐渐减弱。原以为两性关系很神秘，现在变得“不过如此”，过去的光彩、魅力显得不夺目、不充满力度了。二是女方再选择机会减少。原来男方十分迁就女方，自女方委身于他之后，便以为“她再也离不开我了”、“非我莫属了”，故对女方开始态度随便、任意支配。反之，女方则因把贞节交给他了，“已经是他的人”，可又担心男方改变初衷，唯恐被抛弃，于是对男方一再迁就、容忍，即使发现他有较大缺点，可事已至此，只得将就成婚，贻误了终身大事。三是使男方对女方的猜疑开始萌生。男子总希望女友只信任自己，对自己开放，一旦与之发生关系，便开始猜疑女方，“她对别人是否也这样？”若女方过去已谈过几个对象，这种疑心就会加重，或导致中止恋爱关系，或婚后生活不和谐。

某妇科教授说：“现在到医院来做人流的女大学生确实不少，她们来的时候大都虚报年龄、名字。曾经有个女大学生怀孕后到我们这里做手术，后来她被男朋友抛弃，想找到当时的病历去向男朋友讨个说法，可是她来了后自己都想不起来当时用的是什么名字。大学生在身体条件上已经成熟，因此除了流产会产生并发症如不孕症等之外，婚前性行为的危害主要还表现在心理、伦理方面。”

某社会学家说：“大学生在年龄、生理上都已成熟，因此不能再单纯地说‘婚前性行为’的对错。主要问题不在于这个行为是发生还是没发生，而在于应该以一个正确的态度来看待这个问题。以感情好为理由而发生婚前性行为，可以理解但不可取。对于在校学生来说，婚姻本身是不可预期的，而且作为学生主要任务还是学习。如果事情已经发生了，女大学生就更应该严肃地看待这个问题，至少应该考虑这个事情在今后的幸福生活中会造成什么后果。一个女性，只有自尊、自重，才能成为一个幸福女性。”

三、大学生爱的能力的培养

爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力，具备了爱的能力会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己，能真正体验到爱给人带来的快乐和幸福。那么，大学生在恋爱过程中如何培养自己爱的能力呢？

1. 爱的储存

爱的能力首先看内心储存了多少爱可以给予，如果一个人内心是干枯的，没有爱可以付出，也就缺乏爱的能力基础。

2. 爱自己

一个人首先学会爱自己，才能很好地爱别人。弗洛姆说：“关心、尊重、责任、认识，它不是为某个人所爱之意义上的一种情感，而是为所爱的人的成长和幸福的一种积极主动的奋斗，它根植于自身的爱的能力。”艾克哈特说：“如果你爱自己，你就会像爱自己那样爱其他的每个人。”

3. 爱的能力构成

(1) 表达爱的能力。首先，表达爱需要勇气，需要信心；其次，表达爱要选用恰当的方式和语

言；第三，表达爱是在表明爱一个人是一种幸福，即使可能得不到回报，你让对方知道被一个人爱着，这是一种很崇高的境界；第四，表达爱也就意味着要承担责任。

【小练习】

“爱之语”测验

根据自己的需求程度，请对以下爱的表达方式进行排序，同时请你的恋人也来做，然后互相交流测验结果和感受。

- ① 希望对方夸自己。
- ② 希望对方送自己礼物。
- ③ 希望对方为自己制造惊喜时刻。
- ④ 希望对方为自己做一些事情。
- ⑤ 希望有身体接触。

(2) 接受爱的能力。当期望的爱来到身边时能够勇敢地接受，是爱的能力的表现。大学生要有健康的恋爱价值观，懂得自己爱什么，了解自己喜欢什么、需要什么、适合什么。当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱的信号做出判断，通过对求爱者客观的观察分析，勇敢地接受爱，以免错失良机。

(3) 拒绝爱的能力。拒绝爱也非常重要，主要是对自己不愿或不值得接受的爱应有勇气加以拒绝。一般情况下，拒绝他人的求爱以如实说明自己的态度为好。在向对方说明自己的态度时，要注意尊重对方，话要说得婉转一点，切莫恶语伤人后扬长而去。同时，态度要表达清楚，不能吞吞吐吐、模棱两可，免得对方误解你的感情而陷入“单相思”之中。但是，在现实生活中，有的人求爱被拒绝后仍然对方纠缠不休，甚至向对方施加压力。针对这种情况，要耐心地说服对方，让对方明白“强扭的瓜不甜”的道理。如果本人说服不了对方，可以请对方的好朋友做对方的工作。只要工作做得细、做得好，求爱者一般是能够接受的。对于那些胡搅蛮缠、恶意要挟的人，可以请求有关老师和领导帮助处理。

(4) 鉴别爱的能力。当一份爱向你走来，无论这份爱是来自于一般朋友的爱，还是来自异性朋友的喜欢，还是未来恋人的爱情，首先需要有分辨清楚的能力。有鉴别爱的人，是自信也尊重别人的人。有鉴别爱的人，会自然地与别人交往，主动扩展交往的范围，珍惜友谊，会尽可能多地体验他人的感受。友谊和爱情的区别在于：友谊意味着两人的世界，然而爱情意味着两个人就是世界。在友谊中一加一等于二；在爱情中一加一还是一。

(5) 解决爱的冲突能力。相爱的人之间发生冲突是很自然的事情，冲突一方面可能来自日常生活中的不一致，或不协调；另一方面可能来自于性格的差异。爱需要包容、理解、体谅，会用建议性的方式去解决。沟通是非常有效的方式。恋人之间需要有效的沟通，表达清楚自己的思想、感受。伤害性的争吵或者冷战都不利于问题的解决。

【身边事】

某研究生，男，其女友为高中同窗。恋爱已达六年之久，女友认为他们之间跟结婚没有实质性区别，只是没领结婚证而已。在一次争吵中女孩赌气提出分手，其实并不想分。谁料男生在这之前已开始偷偷追求另一个女生，这次趁女友提出分手，正好可以理直气壮地追求该女生。女友知道后十分生气，要求男生必须有个交代。男生说女友太自我，不懂得关心人，自己的父母反对他们的关系。女孩说男友的行为让人不解，当初是他坚持不懈地主动追求自己的，而且生怕她与别的男生好，说过要对她负责，爱她一辈子。女孩子很难过，表示自己要么一辈子不嫁人，要么当着男孩子的面去死。男生也很苦恼，担心万一出了事怎么办。

(6) 面对失恋的心理承受力。失恋可以讲是人生中的一个很大的挫折，考验的是人的耐受挫折的

能力。培养承受失去爱的能力，首先是要学习客观看待失恋。有些人可能把失恋看成人生的一个巨大的失败，是一种自尊心的强烈受损，那就必然会有强烈的负性情绪体验。其实，失恋只是一种选择的结果，一个人不选择自己不等于自我就全面地失败、一无是处。每个人在爱的关系中心理需要不同，看重的关键点不同。其一，每个人都有可爱的一面，只是每个人欣赏的角度不同；其二，在失恋中学习，把失恋作为一种人生的财富，人会在失恋中变得更加成熟；其三，失恋给人再恋爱的机会，一次失恋，不等于整个爱情生命的结束，人还会再恋爱，再体验美好的爱情，只要用心去体验，去建设，去学习和感受。

(7) 保持爱情长久的能力。保持爱情长久的能力，其实需要多种能力的综合。爱需要两个人真正地关心对方，走进对方的内心世界，以对方的快乐为自己的快乐；同时又要保持自己的个性，有自己的追求与发展，处理好恋爱与学业、与其他人际交往的关系等，将爱情作为发展的动力；善于交流，欣赏对方，是爱的重要源泉。

拓展阅读

正确的恋爱观

——张怡筠

一段感情的成功与否，不是看是否还牵手，而是由感情品质而定，很多时候牵手不代表成功，分手不代表失败。关键是看在这段感情中你是否完成了两件重要的恋爱心理任务：一，要更了解自己。除自我认知概念外，让两性恋爱中的自己更完整清晰地呈现出来。二，培养我们爱人的能力。从小习惯被爱开始学会爱人。

爱的反面不应该是恨，而应该是淡忘。那为什么有些人的爱会变成恨，而不能成为淡忘呢？那是因为他爱里面，缺乏了自信。

看一个男人是不是好男人有三个基准：负责、尊重和稳定。

负责意味着他能对自己所说的话负责。

尊重则是指，他能够尊重自己的另一半，就是我们通常所说的你和他之间建立的是“伙伴式关系”，你们相处的方式是平等的。

另外，他还要是一个情绪稳定的人。有些人情绪容易大起大落，这样的人是很难维持一段长久的关系的。

上面说的只是好男人的基准。如果我们把条件再抬高成精品男人的话，还可以归纳出所谓“三心二意”的基准。

首先第一个心是开心。他自己应该是一个开朗的人，这会让和他一起相处的人也感到心情愉快。

第二个心是关心。关心意味着体贴，这是所有女生都很容易理解的。

第三个心是同理心。什么叫同理心？就是设身处地为别人着想的能力。同理心是尊重的来源，也是情侣间解决冲突时最重要的能力。

还有两意。

第一个意是诚意。诚意意味着真诚，真诚又是负责的基础。

第二个意是善意，就是要能够用善意的方式去解读情侣的行为。这是很多人在与情侣相处时很难做到的，比如对方不小心迟到时，用恶意的解读方式来理解，就会开始责怪对方，你不在乎我！

有人买了一只不停亏损的股票，就像面对一段无法挽救的婚姻，该不该抛出就像是否应该离婚一样困扰着他。在事情上所花出去的所有成本，比如耗费的时间、金钱等，当这些成本无法收回时，在心理学上被称为沉默成本。为什么我们不愿意离开一个不健康的婚姻，为什么不愿意放弃一个没有价值的股票，原因是我们不愿意去承认这些沉默成本再也无法收回。

男生在恋爱里的情绪需求有如下几点：一，自身的能力被肯定。他时常会关心是否有让人瞧得起？二，才华被欣赏。也许他有些嗜好和才华与其工作完全不相干，但你仍需学会喜爱和尊重他。三，努力被感激。他对你以及对这段感情所做的努力需要被感激。

女生在恋爱里的情绪需求：一，时常被关怀。虽是日常的唠叨，请你耐心倾听。二，再三地被肯定。她可能一而再、再而三地询问你是否爱她，其实她只是需要再三地肯定，你需要给她信心。三，想法被尊重。

保持爱情天长地久的方式：制定一个三乘三的保鲜计划。一天三次，一次三分钟。

三 A 计划，第一是 Attention，全神贯注。在我们日常生活中，我常认为我们能给别人最好的礼物是时间，放掉你手边的所有活，关掉手机专心地听对方说话。第二是 Affection，浓情蜜意。非口语的沟通，即肢体语言的沟通，没事多抱抱对方。第三是 Appreciation，相互欣赏。

每一个成熟的女性身体里都有个非常幼稚的小女孩，每一个幼稚小女孩体内都有个幼稚的小问号，那就是我到底有没有讨人喜欢。在这个时候你需要学会称赞对方，当然称赞对方外貌、身材是个不错的选择，或者她照顾家庭的能力也是不可忽视的。

当然每一个成熟的男性身体里都有个非常幼稚的小男孩，每一个幼稚的小男孩体内都有个可笑的小问号，那就是我有没有让人家瞧不起？不管变成多成熟的男性，这个小问号依然存在。学会给他肯定，从来没有什么事情比爱更动容。如果现在觉得生命中有一些不完整的地方，很可能就是这个功课还没有做完。

爱情其实有规律可循，如果遵循这些心理情绪需求，当最后一次对对方说“我爱你”的时候，我们会了无遗憾。

心理测试

测测你的恋爱心理是否成熟

恋爱心理成熟度测试：男欢女爱本来是人之常情，但是恋爱的艺术并非人人得以掌握。你的恋爱心理发展到了什么程度？请据实自测：

1. 你认为恋爱是为了：

- a. 找到一个情投意合的伴侣
- c. 满足性的需要

- b. 成家过日子、抚育儿女
- d. 刺激、有趣、好玩

2. 你喜欢的异性是：

（女性选择）

- a. 英俊潇洒，有男人魅力
- c. 人品好

- b. 有钱有势有能力
- d. 爱自己的，其余的无所谓

（男性选择）

- a. 漂亮性感，有女人魅力
- c. 温柔体贴，人品好

- b. 贤惠能干，善于理家
- d. 只要有爱，其余的无所谓

3. 你和恋人确立恋爱关系是因为：

- a. 条件般配
- c. 对方比我优越

- b. 我比对方优越
- d. 没想过

4. 你希望恋爱这样开始：

- a. 一见钟情
- c. 在工作（学习）中逐渐产生

- b. 青梅竹马
- d. 经人介绍

5. 让爱情更深一点的良策是：

- a. 极力讨好、取悦对方
- b. 尽力使自己变得更完美
- c. 欲擒故纵
- c. 爱情是缘分，无计可施
- 6. 当恋人暴露出一些缺点和不足时，你会：
 - a. 委婉告知并帮其改进
 - b. 震惊意外，对其加以指责
 - c. 嫌弃动摇，怀疑爱情
 - d. 无所谓
- 7. 当一位比你目前恋人更优秀的异性对你表示爱慕时，你会：
 - a. 离开恋人接受其爱
 - b. 将其恋情淡化为友情
 - c. 瞒着恋人与其往来
 - d. 为迟到的爱后悔痛苦
- 8. 当你倾慕的异性另有所爱时，你会：
 - a. 一如既往地待他（她），等其觉悟
 - b. 参与竞争，力争夺取
 - c. 抽身止步，成人之美
 - d. 整日后悔痛苦
- 9. 恋爱中的波折矛盾是：
 - a. 必然又必需的
 - b. 对恋爱的否定
 - c. 无聊的
 - d. 束手无策的痛苦经历
- 10. 由于种种原因，你的恋爱失败，对方提出分手，你会：
 - a. 千方百计抓住他（她）
 - b. 到处诋毁对方名誉
 - c. 说声再见，各奔前程
 - d. 矛盾痛苦不知所措
- 11. 进入大龄的单身贵族队列，你的恋爱态度会：
 - a. 一如从前，宁缺毋滥
 - b. 放弃追求，随便凑合一个
 - c. 重订更现实的择偶标准
 - d. 不谈爱情

评分标准及结果解释：

请按以下标准计分，并判断自己的恋爱心理成熟程度。

- 1. a. 3; b. 2; c. 1; d. 1
- 2. (女性选择) a. 2; b. 1; c. 3; d. 1
- (男性选择) a. 2; b. 2; c. 3; d. 1
- 3. a. 3; b. 2; c. 1; d. 0
- 4. a. 2; b. 1; c. 3; d. 1
- 5. a. 1; b. 3; c. 2; d. 0
- 6. a. 3; b. 2; c. 0; d. 1
- 7. a. 2; b. 3; c. 1; d. 0
- 8. a. 2; b. 1; c. 3; d. 0
- 9. a. 3; b. 0; c. 2; d. 1
- 10. a. 2; b. 0; c. 3; d. 1
- 11. a. 1; b. 2; c. 3; d. 0

总分 26~33 分，成熟型。恋爱心理非常成熟。懂得爱的真谛，向往爱又能在现实中实现爱。就像一名竞技状态良好的运动员，你能够在爱情面前轻松舒展，游刃有余；更可贵的是即使直面失败也有良好的心态。你的恋爱婚姻一定很美满幸福。

总分 18~25 分，准成熟型。渴望爱的垂青，然而屡屡失误，一时难以如愿。校正一下恋爱指针，太过浪漫的往现实方向调调，太现实的多一些浪漫温馨情调，幸福快乐已在眼前了。

总分 9~17 分，待成熟型。恋爱婚姻是人生的一门必修课，要取得好成绩单单凭热情是不够的，还要专心修习，从理论到实践，再从实践到理论，一点一滴，终会水滴石穿。

总分 3~8 分，青涩型。爱情对你而言是迷宫，是八卦阵，或者是平淡苍白的荒漠。让心理轻

松开放些，爱的光线会缓缓照射进来，那时你才能体会到柔情温暖。

团体活动

故事结局构想

活动目的：促使学生理解恋爱的影响因素。

活动时间：30 分钟左右。

活动方法：

(1) 暖身与分组：将学生分为 5~10 人的小组。

(2) 教师引入：“每个人对恋爱和生活都有自己的看法，下面我会先说一个故事的引子，你可以根据自己的想法来对故事的发展和结局进行设想。”

(3) 编写故事：给每个人发纸和笔，让学生将想到的故事结局写下来。

故事引子：“贾小宝从西部一个偏远的地方考到北京上大学，刚开始时很新鲜，但过一段时间后感到城里学生懂的好多东西，自己好多都不懂，跟别人有点显得格格不入，于是感到孤独、寂寞，他慢慢地也不爱说话了。这时正好遇到了同级同学张美美（城市长大），贾觉得美美很活泼、可爱，对他有好感，美美欣赏小宝的深沉，于是两人渐渐谈起恋爱……”

(4) 小组分享：写完之后，在小组内分享自己的故事结局，并说明为什么会有这样的结局。

(5) 教师引导学生在组内讨论：导致这个结局的关键因素是什么？将小组内想到的结局进行分类，并写出相应的因素。

(6) 大组统整：每个组选一个人来分享本小组讨论的结果。

注意事项：在学生讨论的过程中，教师要保持中立，鼓励学生真实表达自己的想法。

创新建议：

① 可以根据学生的情况，更换故事的引子。

② 可以将每个人单独编写结局，改为小组每个人说一句话，一起编写故事的结局。

相关推荐

优秀书目

1. 约翰·格雷 (John Gray), 黄钦, 尧俊芳译. 男人来自火星 女人来自金星. 长春: 吉林文史出版社, 2010.

2. 岳晓东. 爱情中的心理学. 北京: 机械工业出版社, 2010.

3. 朱力亚. 艾滋女日记. 北京: 北京出版社, 2006.

4. 中央人民广播电台. 学习爱 (青音和心理专家贾晓明关于恋爱心理的对话). 北京: 中国人民大学出版社, 2012.

5. 苏芩. 男人那点心思, 女人那点心计. 长沙: 湖南文艺出版社, 2011.

经典影视剧

1. 他没有那么喜欢你, 肯·卡皮斯导演, 2009.

2. 欲望都市, 迈克尔·帕特里克·金导演, 2010.

参 考 文 献

1. 连榕, 张本钰. 大学生心理健康[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
2. 蔺桂瑞, 杨芷英. 大学生心理健康与人生发展——成长从关爱心灵开始[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
3. 李素梅. 心理健康与大学生生活[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2011.
4. 熊英. 大学生心理健康教育与训练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
5. 吴少怡. 新编大学生心理健康教程[M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2016.
6. 赖芳, 季辉. 大学生恋爱与婚姻[M]. 天津: 天津大学出版社, 2012.
7. 胡珍. 性爱 婚姻 家庭——大学生性教育教材[M]. 北京: 科学出版社, 2016.
8. 李建伟. 大学生爱情心理学: 理论 案例 测量[M]. 杭州: 浙江工商大学出版社, 2016.

主题十一 穿越风雨，欣赏美丽彩虹——大学生压力管理与挫折应对

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子

不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标。

——易卜生

案例导引

在夹江县美丽的青衣江畔，人们常会看到一个无臂少女骑着自行车行驶在通往训练场的路上。这个名叫雷庆瑶的少女，从小没有了双手，但她凭着惊人的毅力和对美好生活的渴望，用双脚书写出了精彩的人生，不仅成为了一名优秀的残疾人运动员，而且成为了北京电影制片厂准备拍摄的反映残疾人顽强生活的电影主人公。

面对厄运不低头

1992年11月29日，厄运降临到刚满3岁的雷庆瑶头上。这天她被雷击失去了双臂。当同龄的小伙伴去学校报名上学时，雷庆瑶羡慕极了，她对妈妈说：“我也想上学。”

雷庆瑶的父亲雷强一心想要让女儿上学，他要让女儿首先过写字这一关。几天之后，雷强从镇上买来本子和铅笔，让女儿练习用脚写字。脚趾又粗又短，铅笔又圆又滑，不要说夹着写字，就是要用脚趾把铅笔夹起来也是一件不容易的事啊。为了让女儿练好写字，雷强用绳子把铅笔绑在女儿脚趾上，再让女儿用两只脚趾用力地夹住铅笔，在洁白的本子上一横一竖慢慢地写……日复一日，雷庆瑶度过了种种难关，克服了常人几乎无法克服的困难，终于能够用脚趾夹住铅笔在本子上写字了。当雷强看着女儿自己用脚趾夹住笔第一次在本子上歪歪斜斜写出一个大大的“人”字，泪水顷刻之间模糊了他的双眼！这一年，她才6岁！

几年下来，雷庆瑶不仅学会了用脚写字，而且学会了用脚穿衣，用脚刷牙，用脚吃饭……最让人感到不可思议的是，这个11岁的无臂女童竟能够熟练地双脚配合，一只脚夹住针，一只脚夹住线，自己穿针引线，缝补衣裤。没有双臂的她，甚至学会了骑自行车！

无臂少女钟爱游泳

雷庆瑶从小失去了双臂，但她却从未向命运低头。她不但灵活地利用双脚使自己顺利地自理生活，并且一再向生命极限发起挑战。读小学时，她就喜欢上体育课，老师开始觉得雷庆瑶身体不方便，一般都不安排她参加体育项目的学习和训练，但雷庆瑶用事实证明了自己的能力。她不怕失败，迎难而上，特别是在跳远和跳高方面显示出了自己的特长。很快，许多同学都惊奇地发现，雷庆瑶在跳远和跳高方面比自己更“厉害”。

经验丰富的体育教练认为雷庆瑶更适合学游泳，按照她的顽强精神和毅力，只要科学训练，在残疾人运动会中一定可以取得优秀的成绩。在教练的指点下，雷庆瑶决定学习游泳。

雷庆瑶原本是“旱鸭子”，站在游泳池边，说什么也不敢下水，只好天天看别人训练。教练无论怎么说服，她都还是不敢下水。直到有一天，教练一下就把毫无防备的她推到了2米深的水池里，她挣扎着爬上来，从此就再也不怕下水了。经过反复练习，她终于学会了蛙泳。自从学会了游泳，雷庆瑶就爱上了这项水上运动。只要有时间，她都会走进训练场，练体能，练游泳，倾情碧波之上。

第一节 压力和挫折概述

人生活在现实生活中不可能没有压力与挫折，而且也难以回避。在解决与应对之前，我们有必要了解压力与挫折的具体内涵。

一、压力概述

1. 压力及压力源

压力是指个体与环境相互作用过程中，面临一定的生活事件和情境，所感受到威胁时的一种紧张状态。

压力源又称应激源或紧张源，指对个体的适应能力进行挑战，促进个体产生压力反应的因素。从作用途径的性质，压力源可划分为生物性压力源、精神性压力源、社会环境性压力源。

(1) 生物性压力源。生物性压力源是指直接阻碍和破坏个体生存与种族延续的事件，包括躯体创伤和疾病、饥饿、性剥夺、睡眠剥夺、感染、噪声、气温变化等，也就是能够影响人的生理健康的各种不良事件。比如空气的恶化、雾霾的存在已经影响了很多人的生理健康。食品的安全问题、添加剂的滥用、农药化肥的残留、转基因食物的增多、医疗条件的落后、人口密度的增加，等等，这些压力都在威胁着人们。

(2) 精神性压力源。精神性压力源是指直接阻碍和破坏个体正常精神需求的内在和外在此事件，包括错误的认知结构、不良经验、道德冲突以及长期生活经历造成的不良个性心理特点（易受暗示、多疑、嫉妒、职责、悔恨、怨恨等）。

【身边事】

大学生小刚看不进书，坐在教室里总是东想西想，精神不能集中，对自己的行为很不满意，很烦，非常担心自己就一直这样下去。近来尝试着想改变自己，但不知从何做起，效果也不好。心情越来越坏，对任何事情好像都提不起兴趣。吃饭经常没有胃口，去医院检查过，医生说没什么问题。没想过毕业后找工作的事情，还有一年的时间，有点茫然。对自己的期望比较高，大学毕业后唯一的目标就是考研究生。父母均为下岗工人，为了供给自己昂贵的读书费用，父母亲平时总是省吃俭用，生活十分拮据。父母把未来的希望全寄托在自己身上，对自己期望值很高，对自己的要求非常严格。小刚压力很大，平时不愿回家，心里总有一个疙瘩。

(3) 社会环境性压力源。社会环境性压力源是指直接阻碍和破坏个体社会需求的事件，包括纯社会性的（重大社会变革、重要人际关系破裂等）和由自身状况造成的人际适应问题（如社会交往不良）。社会的飞速发展要求人们要及时更新相关知识和提高相应能力；社会劳动力的剩余也导致了工作岗位的激烈竞争；复杂的人际关系、变化的职业角色等社会事件都属于社会环境性压力源。

【身边事】

女大学生刘伟，来自农村，家庭贫困，每年的学费就要 1 万元，家里每个月的生活费只提供 200 元。家里的收入完全依赖 7 亩棉花地，但这 7 亩棉田数十年的积蓄并不足以支付刘伟的学费，学费都是从亲戚那里借的。由于经济负担过重，弟弟只能辍学。刘伟在日记里写道：“因为我上大学，家里只好让弟弟辍学。我欠弟弟很多，以后再偿还给他。”这种负疚感从刘伟一入学便一直伴随着她。为了减轻家里的负担，她在学校食堂卖过饭，擦过桌子，曾在校园里拾废纸，打扫卫生。认识刘伟的人都知道她性格太内向，总像是怀着种种心事。毕业在即，刘伟找工作多次失败。家庭的重负，生活的困窘，性格的内向，都持续困扰着这位农村女孩。而就业压力成为压垮她的最后一根稻草，元旦过后她选择了自杀，自溺于一个倾倒垃圾的狭小水池。

造成心理问题的压力源绝大多数是综合性的。如果仅仅是一种压力源的存在，一般情况下，人

们是可以应付的；如果各种压力源共同作用于一个人身上的时候，很有可能会使人崩溃。

2. 压力对人的影响

压力对人的影响是复杂的，有人说有压力才有动力，没有压力人就处于轻飘飘的状态；有人说压力对人都是不好的影响，会使人紧张焦虑。

（1）压力对人的积极影响。适度的压力会使人有一种挑战感和兴奋感。当身体感受到某种威胁或危险时，生理上会产生防御反应，为身体做好准备。由身体所分泌的荷尔蒙，可以促进心跳与呼吸的增加，以使肌肉获得更多的氧气。流汗可以加速身体温度的下降，血液已经送达肌肉，准备好做出快速的回应，以便打击或从危险中逃跑。而肝脏则释放出糖、蛋白质与脂肪酸，使之进入血液中，以提供肌肉足够的能源。也就是说一个人身处压力环境时，人体的下丘脑—垂体—肾上腺(HPA)系统就会告诉身体器官分泌类固醇荷尔蒙，这种激素会流遍全身，让身体各系统做好行动准备。HPA 系统还能释放神经递质，使大脑各部分加快运转，这样人就处于一种兴奋状态，思维加快，效率增加。

适度的压力使人关注细节，把事做得更好。在日常生活中，人们如果在有压力的情况下执行任务一般比较认真，比如某大学生在平时做作业时可能会很马虎，但是一旦要考试了，可能会在压力的情况下细致认真地完成考试题。所以适度的压力会使人更加集中精力地做事情，并认真完成任务。因此，生活中适度的压力是有益于我们的发展的。

【你知道吗？】

压力效应

有一位经验丰富的老船长，当他的货轮卸货后在浩瀚的大海上返航时，突然遭遇到了可怕的风暴。水手们惊慌失措，老船长果断地命令水手们立刻打开货舱，往里面灌水。“船长是不是疯了，往船舱里灌水只会增加船的压力，使船下沉，这不是自寻死路吗？”一个年轻的水手嘟囔。看着船长严厉的脸色，水手们还是照做了。随着货舱里的水位越升越高，船一寸一寸地下沉，但依旧猛烈的狂风巨浪对船的威胁却一点一点地减少，货轮渐渐平稳了。船长望着松了一口气的水手们说：“百万吨的巨轮很少有被打翻的，被打翻的常常是根基轻的小船。船在负重的时候，是最安全的；空船时，则是最危险的。”

这就是“压力效应”。那些得过且过、没有一点压力、做一天和尚撞一天钟的人，就像风暴中没有载货的船，往往一场人生的狂风巨浪便会把他们打翻，而有一定负重的船却反而能稳稳地前行。

（2）压力对人的消极影响。适当的压力是好事，有积极的、催人向上的动力作用，但是过大的压力会磨损人的精神和意志。所谓适当压力是在自己能承受的范围之内，超过了就是过压，会造成情绪和行为的急剧变化。能承受多大的压力要看个人的承受力，如果压力超越了人可承受的阈值时，就会起到负面的影响。

① 负性生理反应。当压力过大的时候，HPA 系统会告诉身体器官分泌过多的激素，所释放的神经递质在使大脑各部分加快运转的同时，会使人产生焦虑恐惧的情绪。这时人的心率加快，血压升高，肠胃失调，容易溃疡，经常头痛，肌肉紧张、疼痛，睡眠质量下降，容易疲劳，等等，如果长期处于紧张的压力情境下，人们就会生病。

② 负性心理反应。在高度的压力情境下，人们会焦虑、紧张、迷惑、急躁；感觉压抑，喘不过气；有时候会表现出退缩和抑郁，长期感受不到愉悦，甚至感觉世界末日就要到来；对琐事厌烦，对工作不满，对生活无望。压力过大的时候，注意力反而会分散，会使人胡思乱想，想一些不好的事情，从而导致自信心不足。

③ 负性行为反应。比如，有的人有压力的时候会饮食过度，有的人压力过大会表现厌食，这一点因人而异。压力过大的人更容易做冒险的行为，还会表现出攻击行为，比如由于亢奋或者暴躁可能会与人发生冲突，甚至打架。有的人因压力过大还会表现出死猪不怕开水烫的无所谓态度，做

事拖拉、效率低。

【身边事】

大三学生王某，坐在教室里看书时，总担心会有人坐在身后并干扰自己，有强烈的不安全感，以致只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书。对同寝室一位同学放收音机的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是中午睡觉时总担心会有收音机的声音干扰自己，从而睡不着觉，经常休息不好。但又不好意思跟其发生当面冲突，因为觉得为这样的小事发脾气，可能是自己的不对。很长时间不能摆脱这种心理困境，很苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时候也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般，在班上成绩中游，当看到其他同学都在准备考研究生，自己也想考，但是又不能集中精力学习。自卑，缺乏自信，生活态度比较消极，认为所有的一切都糟透了。家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

二、挫折概述

一帆风顺、一切顺利都是人们的美好期望，正因为它不易得到，所以成为人们相互之间的祝福语。现实生活中，每个人都面临着不同的人生课题。在解决这些人生课题的过程中，困难会时时存在。个人在实现目标过程中，动力性行为会有三种不同的结果：一是无须特别努力即可达到目标，需要很容易满足；二是遇到干扰和障碍，但经过努力或采取某种方法仍可达到；三是遇到干扰和障碍使目标不能达到，需要不能满足。在心理学上，把个人遇到的第三种情况称之为挫折。

挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其需要或动机不能得到满足而产生的障碍。构成挫折的要素包括挫折情境、挫折认知、挫折反应三个方面。

挫折情境是指需要不能获得满足的内外障碍、干扰等情境状态或情境条件，如考试不及格、比赛成绩不理想、恋爱求婚遭到拒绝等。

挫折认知是对挫折情境的知觉、认识和评价，它既包括对实际遭遇挫折情境的认知，也包括对想象中可能出现的挫折情境的认知。不同的人面临相同的挫折情境，产生的心理压力不尽相同，个人的认知结构影响着对挫折情境的知觉判断。

挫折反应是伴随着挫折认知，对于自己需要不能满足时，所产生的情绪反应和行为反应，常见的有愤怒、焦虑、紧张、躲避或攻击等。

以上三个要素同时存在时，便构成典型的心理挫折，其中挫折认知是最重要的因素，挫折反应的性质及程度主要取决于挫折认知。如果缺少挫折情境，只有挫折认知和挫折反应这两个因素，也可以构成心理挫折。这是因为，挫折认知既可以是对实际遭遇到的挫折情境的认知，也可以是对想象中可能出现的挫折情境的认知。所以，在挫折情境、挫折认知、挫折反应中，挫折认知是最重要的因素。挫折情境虽然是挫折感的直接原因和导火索，但不起决定作用。有时虽然没有挫折情境，但如果有错误的认知，也依然会导致挫折反应。

【你知道吗？】

1914年12月的某个深夜，爱迪生的制造设备被一场大火严重毁坏，他损失了约100万美元和绝大部分难以用金钱来计算的工作记录。第二天早晨，他在埋葬着他多年劳动成果的灰烬旁散步。这位发明家说：“灾难有灾难的价值，我们的错误全部烧掉了，现在可以重新开始。”

爱迪生的成就实在令人佩服，但更让人佩服的是他面对挫折的勇气。人生旅途，难免会有困难、坎坷抑或是沉重的打击。面对这些，你可以伤心，你可以悔恨，但重要的是不能丧失面对它的勇气，要有勇气战胜自己。

第二节 大学生压力和挫折的特点

大学生在四年的大学生涯中,势必会面临这样或那样的压力与挫折,并伴随这样或那样的反应。

一、大学生的一般压力源

1. 客观因素

(1) 自然环境因素。地震、台风、洪水等这些人类目前还无法预料和控制的自然灾害以及意外事件、疾病、亲人的生离死别等,都会使人们焦虑紧张,甚至受到巨大心理创伤。自然环境因素是大学生产生压力和挫折感的一部分原因。

(2) 社会环境因素。社会的政治、经济、道德、风俗、习惯、宗教、法律等,对个人动机形成的阻碍而造成挫折和压力。这类挫折给人带来的干扰和障碍更多更复杂,后果也更严重。社会性压力和挫折,是人为的,会使人因失败而感到羞愧,挫伤自尊心。目前,社会上存在的不正之风成为了大学生心理压力和挫折的主要根源。

另一方面,在社会转型期,西方文化价值观念的渗入使长期积淀下来的我国传统文化价值观念受到前所未有的冲击,形成文化移入压力。文化心理学家霍兰威尔提出,在某些情况下,文化移入压力对心理健康具有非常有害的影响。这是因为,当一种文化移入另一种文化时,由于文化刺激的泛滥,会造成价值体系的重新认知和整合。大学生身处东西方价值观并存、互相冲突的复杂环境中,难以依据自己已有的认知经验,合理而又准确地选择和认同一种社会价值观念系统,从而陷入无以参照、无以归附的境地,也容易产生心理失调和挫折感。

(3) 学校环境的影响。学校环境的影响主要表现为校园文化的偏差与思想政治教育的滞后。学校文化作为亚文化,对青年学生心理健康的影响直接而深远。近年来,由于学业负担和就业压力增加,校园文化出现气氛不浓、品位不高、频度不足、质效不佳的现象,许多学生社团组织名存实亡,校园人际关系也变得庸俗化和难以协调。理想与现实之间的反差,使不少学生心理难以平衡,产生心灵的孤独感、寂寞感与强烈的不适应感,导致压力和挫折的出现。

【身边事】

我是一名来自南方的大学生,在东北读大学。我一直都很有自信,在高中的时候我的成绩也很不错,老师们都挺欣赏我,大家也觉得我很有实力,所以我一直很高傲,但这并不令别人感到讨厌,大家都喜欢跟我闹着玩。一切的一切都随着高考后发生了巨变,我很不理想地考进二本学校,这是怎么也想不到的,眼睁睁地看着别人上了好学校。现在都大二了,还是难以释怀。这还不是最主要的。一上大学,我就很高傲,觉得他们都不比我厉害,而且原以为我会有很好的交际关系,但我错了,我发现南北说话口音差异大,和他们交流我总是吃亏,于是我就开始非常非常地自卑,说话竟然结结巴巴起来,苦不堪言。而且他们说听不懂我说的话,我感觉简直就是噩梦,这样的话我在很多竞争方面都占弱势。就这样,原想竞选班委,却退缩了,原本想开口说话,却欲言又止。

(4) 家庭环境影响。家庭环境影响表现为家庭生活经历的失范与角色转换的冲突。家庭是人生的启蒙学校,可以说,一个人心理的奠基阶段就在于幼时家庭教育。家庭的教育方式,家长的教育态度与内容,家庭成员间的关系亲疏,对青年学生的心理状况都有重要影响。有关研究表明,青年学生的不少心理问题是与家庭生活的不良背景、早期不良家庭生活经历联系在一起的。不少大学生受到父母过分的纵容和溺爱,长期接受“包办制”服务,生活自理能力缺乏,自我服务意识淡薄,依赖他人的惯性过强。由于缺乏必要的生活实践磨炼,在由接受他人服务向自我服务、服务他人的角色转换过程中,他们大多无法完全依靠自己的力量来处理好一系列复杂的实际问题,陷入极端的苦恼和矛盾冲突中。

2. 主观因素

主观因素主要分为个人的抗压耐挫能力和动机冲突两方面。

(1) 抗打击能力。抗打击能力是指个体遇到压力和遭受挫折后,能够忍受和排解压力及挫折的程度,也即个体适应挫折、抗御和对付挫折及压力的一种能力。一般来说,抗打击能力强的人,能够忍受重大的挫折和压力,并以理智的态度和正确的方法对待,在压力和挫折面前能够保持正常的行为能力;而抗打击能力弱的人,则常常遇到轻微的压力和挫折就不知所措,以非理性的态度和不正确的方法来应付,甚至可能使人格趋于分裂而导致行为失常或心理疾病。

对于同一种压力和挫折情境,有的人感到是一种压力和挫折,有的人却不以为然。比如,在同样的环境中生活、工作,有的人感到很压抑,心情不愉快,工作积极性不高;有的人却觉得生活很舒心,工作很有意思,心情愉快,这与个人的主观评价和感受有关。不仅每个人的抗打击能力有所不同,而且对同一个人来说,对待不同压力和挫折的承受力也不一定相同。

许多人的心理问题就是由于遭受压力和挫折而又不能很好地排解和调适造成的。所以,抗打击能力是个人保持与环境的良好适应、维持心理健康的重要标志。

(2) 动机冲突。在现实生活中,人们的需要是多种多样的,常常会因为多种需要而产生多个动机,并指向多个目标。当这些并存的动机相互排斥,或者由于种种条件的限制不可能全部实现而必须有所选择取舍时,就形成了动机冲突。动机冲突往往导致部分需要和目标不能满足和实现,于是就造成了压力和挫折。动机冲突,主要有双趋冲突、双避冲突、趋避冲突、多重趋避冲突四种表现形式。

双趋冲突指两种对个体都具有吸引力的需要目标同时出现,而由于条件限制,个体无法同时采取两种行动所表现出的动机冲突。网络的出现导致很多学生处于两难境地,既想好好学习,又想畅游网络世界,一直徘徊于上不上网的矛盾中,这样就会导致双趋冲突。

双避冲突,指同时有两个可能对个体具有威胁性、不利的事发生,两种都想躲避,但受条件限制,只能避开一种、接受另一种,在作抉择时内心产生矛盾和痛苦,处于前有狼后有虎的两难境地。如在大学中,有的同学既不想用功读书,又怕考试不及格,于是出现的“二者必居其一”的心理冲突。

趋避冲突,指个体对于同一目标同时具有趋近和逃避的心态。这一目标既可以满足人的某些需求,又同时会构成某些威胁,既有吸引力又有排斥力,使人陷入进退两难的心理困境。如大学生既想担任学生干部使自己得到实际锻炼,又怕占用的时间太多,影响学习。

多重趋避冲突是指人们面对两个或两个以上目标,每个目标都具有吸引和排斥两方面的作用,而人们不能简单地选择一种目标、回避另一种目标,必须进行多重选择时所引起的内心冲突。比如,大学生择业时有两个单位可供选择,而每个单位都有好的一面和不好的一面,就有可能举棋不定而陷入这种冲突中。再如,一位男同学喜欢好几位女同学,但是每位女同学都有优点和缺点,男同学处于犹豫不决的状态,他不知道该选择哪位女同学做女朋友。如果几个目标的吸引力和排斥力相距较大,解决冲突还比较容易;如果几种目标的吸引力和排斥力比较接近,则解决冲突就相对困难,需要较长时间地考虑得失、权衡利弊。

【身边事】

大学生杨某说:“转眼就要毕业了,我很担心自己找工作的事。平时成绩不是很好,又没有什么‘关系’,找不到一份好一点的工作,对辛辛苦苦供自己念大学的父母来说,有点残忍;考研吧,家里又没有钱。自从实习后,我就很茫然,看着同学们都在忙着写自荐材料,联系单位,我都不知道自己到底该干什么,课也不想去上,没事情的时候就在街上瞎逛,走在路上也总是一副失魂落魄的样子。我知道自己现在的状态很不好,可是又实在没有办法。”

二、大学生遭受挫折后的行为反应

当遭遇挫折和失败时，人们都有一种摆脱困境、减轻不安、稳定情绪、重新达到心理平衡的欲望倾向，这种倾向称为心理防御机制。每个人在处理挫折和紧张情绪时，都自觉不自觉地运用心理防御机制。但因世界观、生活态度及个性特征不同，每个人所使用的防御机制也有差异，其中有些是积极的，有些是消极的。

1. 积极的行为反应

积极的行为反应，可使人心心理挫折得到一定缓冲的同时，还可能表现出自信、愉快、进取的倾向，有助于积极战胜挫折。

(1) 表同。表同指一个人在遭遇挫折时自觉效仿他人的优良品质和获得成功的经验和方法，使自己的思想、信仰、目标和言行更适应环境、社会的要求，从而在主观上增强获得成功的信念与勇气。例如，一些大学生在遇到困难时，把一些名人、科学家、自强不息的模范人物，作为自己的榜样，从他们的人生经历、奋斗精神中，获得信心、力量和勇气，奋发进取，战胜挫折。

(2) 升华。升华指一个人因种种原因无法达到原定目标，用另一种比较崇高的、有社会价值的目标来代替，借此弥补因挫折而丧失的自尊与自信，减轻挫折所造成的痛苦。升华使原来的欲望得到间接宣泄而消除了焦虑感，也使个体获得成功的满足，所以升华是最有建设性的、积极的行为反应。在高校中，一些大学生由于长相、身材的影响在最初的社会交往中受到制约，于是在学问、个人思想品德修养上下功夫，变得有修养、内涵，学习成绩出类拔萃，品德优秀，为同学所瞩目。

(3) 补偿。在社会生活中，由于主客观条件的限制和障碍，使个人的某一个目标无法实现时，行为主体往往以新的目标代替原有目标，从而以实现取得的成功体验去弥补原有失败痛苦，这也是人们常说的“失之东隅，收之桑榆”。例如，有的大学生公共课成绩欠佳，于是便努力学习专业课，以弥补自己的不足；有的大学生恋爱失败了，便用功学习，用好的成绩补偿失恋的痛苦。由于采用了积极的补偿行为，相应地减轻了消极情绪的压力，使个人潜力得以开发与发展。

(4) 幽默。当处境困难或尴尬时，人格比较成熟、心理修养较高的人，往往以幽默来化险为夷，在不伤大雅的情况下，转达意图，处理问题，把原本困难的情况转变过来，大事化小，摆脱困境，维护了自己的心理平衡，渡过难关。

2. 消极的行为反应

消极的行为反应在一定时期、一定程度上可能缓解受挫人的紧张心理，但缺乏积极的社会价值，其长远后果对个体身心发展十分不利，甚至会诱发精神疾病，也可能危害社会和他人的。

(1) 压抑。在学习、生活中，有的大学生常常把不愉快的经历压抑在潜意识里，刻意地不再想起，不去回忆。由于压抑，痛苦的经历似乎被遗忘了，使人在现实意识中感受不到焦虑与恐惧。但是这些被压抑的东西并没有消失，它在日常生活中往往不知不觉地影响人们的心理和行为，并且一旦出现相近的场景，被压抑的东西就会冒出来，对个体造成更大的威胁与危害。它不仅影响个体的正常活动，而且会引起心理异常和心理疾病。

(2) 焦虑。焦虑反应是指个体面临不良刺激或预感到某种不祥的事情或不良后果将要发生而自身无法应付时产生的一种情绪感受，是处于边缘状态的综合情绪反应。适度的焦虑对提高学习和工作的效率、激发潜能有一定的积极作用，但过度的焦虑却是有害的。例如，面临重大考试，一些大学生因担心考试结果，常常会出现失眠症状、焦躁不安。

(3) 攻击。人在受挫后，在非理智情况下把“高能量”的愤怒情绪指向造成挫折的对象或他处，表现为对他人的讥讽、谩骂、殴打，以及损害物品等情况，这是一种破坏性的行为。攻击行为虽可以暂时发泄心中的愤懑与不快，但不能消除原有的挫折感，还会引起新的挫折，同时危害他人和社会。

(4) 轻生。轻生是受挫者受挫以后表现出的一种极为消极的行为反应。在现实中,由于受挫者找不到摆脱挫折的方法与途径,其愤怒的情绪使之失去理智,而以自杀方式消除内心的烦恼。个别大学生难以适应激烈的社会竞争局面,在无助之中,因一时缺乏理智而选择了这种不该选择的方式,结果造成了无法挽回的遗憾。比如,在高校,个别大学生由于失恋而轻生。

(5) 逃避。逃避是个体受挫和预感受挫时表现出来的一种消极行为反应。逃避主要有三种表现方式:一是逃到另一“现实”中,如有的人学习受挫后漫不经心、得过且过,以学习之外的活动避开因学习压力给自己带来的焦虑与不安;二是逃向幻想世界,在幻想中求得平静和安宁,如一味沉于幻想,就会形成一种不能适应生活的坏习惯;三是沉溺于网络的虚拟世界,得到暂时的精神解脱与自我满足,但无助于现实问题的解决,反而使自己越陷越深。

一些大学生面对压力的时候,会选择逃避,就像鸵鸟一样把自己的头埋在沙土里,以为不去想、不去面对,问题就不存在了,但是实际上困难压力依然存在,只是问题没有解决,反而变得更加糟糕,那么压力会慢慢积累,越积越多。

(6) 合理化。当个体达不到追求的目标时,为避免或减轻因挫折而产生的焦虑,维护自尊,会在外部寻找某种理由对自己的行为进行某种“合理”的解释,这种解释可能会自圆其说,但从行为的动机来看,却不是行为的真正理由。合理化只能保持暂时的心理平衡,长此以往,会使个体产生破罐破摔的行为习惯和偏激的性格特点。

以上的挫折反应,不论是积极的,还是消极的,只要不造成伤害,在一定程度对缓解挫折压力还是有效的。但是,从长远来说,只有采取积极的应对方式,才会有利于大学生的发展,促进大学生的心理健康。

第三节 大学生压力管理与挫折应对

面临压力和挫折,大学生应该学会如何管理与应对,才能不断地成熟、成长,为以后走上工作岗位奠定良好的基础。

一、科学管理压力

1. 直面问题

有了压力不要去逃避,要勇敢地面对。想要缓解压力,首先就要找到产生压力问题的原因,具体问题具体分析,努力争取以最有效的方式处理外界要求,将负面压力转为正面动力。

大学生解决问题、缓解压力应该遵循以下的步骤:首先保持积极乐观的态度,兵来将挡、水来土掩,问题来了不要怕,攻克它就是,骨头太硬不要怕,啃下它就是;然后要从各方面分析压力事件的性质,分析压力的来源,了解压力是什么,给自己造成了什么影响,设想出最坏的结果,并接纳这个结果;接下来确认自己对问题的处理能力,自己能否解决问题,在多长时间可以解决,是否需要别人的帮助,如果需要帮助则要积极寻求资源和支持系统;之后就是有计划、有步骤地拟订解决计划;最后讲究策略和技巧并脚踏实地、立即行动。

遇到了问题就要按部就班地解决,不要像一只没头苍蝇那样撞来撞去,那样只能增加无谓的烦恼,阻碍问题的解决,浪费精力和能力,最终问题没解决却反而再次增加压力。

2. 改变认知

同样的事情发生在不同的大学生身上,所产生的压力效果是不同的,这是因为不同的大学生有不同的认知习惯,而错误的认知会造成更大的压力。我们的烦恼,不是源于我们的遭遇,而是源于我们对世界的看法。某些带给我们很大压力的问题或事情,或许只是我们错误地将压力夸大,有时候事情原本并没有想象的那么糟糕,还有很多可以回旋的余地,即使是一败涂地,也还有重新站起

来的机会……

认知是产生压力反应的直接原因，要减少压力对个体的影响，改变认知非常重要。如果我们不能改变引起自己压力的事情，不妨改变一下自己对这些事情的认识。学会积极正向思维方式，养成辩证思维习惯。

不同的认知将会导致感受到不同的压力，从而获得不一样的心情和体验，举两个同学的例子来分析，如表 11.1 所示。

表 11.1 不同的认知导致不同的心情和体验

潜在压力事件	李同学（非理性认知，低效应对）	张同学（理性认知，有效应对）
早上 7: 00 闹钟没响，睡过了头	反应： 急忙洗漱，穿好衣服。 没吃早饭就去上课。 想法： 我不能迟到，这将会把我一整天都弄得一团糟。 结果： 急急忙忙离开宿舍。	反应： 打电话告诉同学他将会迟到 10 分钟。做好上课的准备，并像平常一样吃完早餐。 想法： 这不是个大问题，我有办法补上迟到的 10 分钟。 结果： 轻轻松松离开宿舍。
早上 8: 00 在校园里骑自行车去上课，由于着急撞到了走路的人	反应： 当时非常生气，破口大骂。 想法： 真是倒霉，真气死我了。 结果： 血压和脉搏升高，到教室后垂头丧气，又被老师批评迟到，上起课来心烦意乱。	反应： 赶紧下车，赔礼道歉。 想法： 我才不会因为这件事而与人吵架，因为我本身做错了。 结果： 保持安静与轻松状态。到达教室后，先跟老师赔礼道歉，之后回到座位上，听起课来神清气爽。
中午午休	反应： 边做作业边在教室吃午餐。找不到所需要的学习材料。 想法： 我从来不能从所有这样的学习中摆脱出来。 结果： 由于恼怒，在作业中屡犯错误。	反应： 去食堂吃完饭，在校园漫步 20 分钟。 想法： 像往常一样，午休后我恢复了精力。当我让自己心态放松时，我会学习得更好。 结果： 恢复到良好状态，能迅速地恢复头脑清醒，继续学习。
晚上 11: 00 睡觉时间	反应： 难以入眠，失眠两小时。 想法： 为什么我不能做得更多呢？我让自己和家人感到失望。 结果： 早晨睡醒后精疲力竭而又郁闷。	反应： 迅速入眠。 想法： 这真是愉快的一天。很高兴我防止了一些潜在问题的发生。 结果： 神清气爽而又愉快。

【小练习】

在生活中，你是否有以下一些不正确的认知：

- “我必须学习成绩很好!”
- “如果我做了蠢事，我就是个笨蛋或一无是处的人。”
- “我必须受到别人的赞赏。”
- “如果我被人拒绝，我就是个不受欢迎的人、不可爱的人。”

- “人们必须公平地待我，必须满足我的要求！”
- “做事缺乏道德观念的人应该被人耻笑。”
- “任何人都绝不能辜负我的期望，否则那将是非常可怕的。”
- “我的生活必须一帆风顺，没有麻烦。”
- “我很难忍受糟糕的事发生。”
- “我不能容忍很难相处的人。”
- “我不能忍受生活中出现不公平的事情。”
- “我看重的人也必须看重我。”
- “我必须总是心想事成，否则就必然要感到痛苦和伤心。”

个春日午后的郊游，又或者是你记忆深刻的一种美好风景。

① 准备工作：找一个安静、不被打扰的环境，找到一个让自己感到舒服的姿势。集中注意力，全身放松，调整呼吸，让呼吸均匀下来，节奏逐渐变慢，配合自己的呼吸，要积极地进行情境想象，尽量想象得具体生动，全面利用五官去感觉。

② 指导语举例：海滩上没有别人只有你自己，你注意到脚下米白色的沙子很柔软，你感觉到脚掌接触沙子的过程。海风轻轻地吹拂着你的头发，你感到很惬意。远处的大海缓慢地起伏着，涌起又滑落，如呼吸般，随着海潮声你的呼吸也变得均匀。看着远处蓝色的大海和橙色的朝霞，你感到十分地轻松。你躺在松软的沙滩上，阳光照到了你的身上，你感到一阵温暖舒适。阳光停在你的脚尖，你的脚尖很温暖，很放松。阳光来到你的小腿，你的小腿感到很温暖很放松。以此类推，放松身体的每一部分，注意在某一部分放松的时候，要停留一定的时间。最后，放松完全身暗示自己浑身感到舒服，结束想象。

想象的时候可以配合音乐，辅助你进入想象的情境。

这只是其中一种，你可以自己设想很多种场景，如果大海对你来说不熟悉，那你可以想象一个草原，或者是公园。另外，让自己放松的方式可以是逐步开始，也可以想象整体状态的放松，例如想象身体变得轻盈，越来越轻，等等。

4. 合理宣泄

当我们在学习和生活中有了压力，不要一个人硬挺着，有些时候我们需要宣泄。有压力并不可怕，可怕的是不懂得如何宣泄，让压力越积越多。精神分析心理学家弗洛伊德的理论告诉我们，在我们的潜意识内有很多的能量，这些能量找不到渠道释放出来，会积蓄起来形成心理疾病。下面介绍的这些宣泄的方式，不一定适合所有的人，我们可以根据自己的偏好和习惯有所取舍。

(1) 体育运动。如果你比较喜欢运动，那么可以进行一些体育活动。生理学家发现，当人有压力时，身体会产生一些化学物质，这些化学物质会对我们的情绪产生不良的影响，是需要通过运动排泄出去的。

你可以一个人散步、长跑、登山，也可以找几个人一起踢足球、打篮球、打网球。除了这些现在比较流行的运动，还有徒步、骑车、羽毛球、游泳、健身操、瑜伽，等等。只要你喜欢，只要运动完了感觉很舒服，那么不妨把这种运动固定下来，比如每周或者每两周一次。其实最好的运动就是在户外进行的，因为户外空气好，晚上再睡个踏实觉，一周的烦恼就都忘了。在户外玩不仅能使心情更加开朗，视野更开阔，而且能调动身体里的所有细胞，补充肌肉缺少的氧，加速新陈代谢，使人精神焕发。比如登山的路上感受鸟语花香，感受树木与草丛的郁郁葱葱，呼吸山林里的新鲜潮湿的空气，登到山顶时一览众山小的那种体验，让人完全忘记了生活的烦恼和学习的压力，与大自然比起来，生活的琐事会显得那样地渺小。

(2) 找人倾诉。如果你是个“话痨”，那么不妨找你最亲密的和最值得信任的人一吐为快，千万记得是对最值得信任并对你完全忠诚的人倾诉，而不是对所有人都说。有些时候有些话是不能随便说的，言多必失嘛。

当发生问题或当你处于情绪低谷的时候，发泄出来要比憋在心里面舒服。而且与别人谈论自己的压力和困难，也是寻求帮助和支持的过程。我们每一个人都需要倾诉自己内心的苦恼，更需要烦恼的时候有人能够安慰和鼓励，这时候朋友和家人就显得尤其重要。

(3) 写作。如果你不善于言谈，或者心里的事不想对别人说的话，也可以写信给朋友或家人，或者写在日记里。因为有些事情，当你把它写下来的时候，你会看得更清楚。假如你正处于两难的境地，考研和找工作等你做出选择，你可能觉得两个都挺好，都想去，但是只能选择其中之一，与其犹豫不决，不如理清头绪，把每个结果的优点和缺点都列在纸上，一目了然，选择也就是自然的事情了。

当我们把内心的感受以一种文学的形式表达出来，这叫做升华，把内心的欲望和挫折以文学作品的形式表达出来，压力也就消失了。

(4) 痛快地哭一场。有些时候当压力达到一定程度时，我们真的有要崩溃的感觉，这个时候我们最好不要向家人和最爱我们的人发火，要找一个没人打扰也不打扰别人的地方，想哭就哭吧，即使是男生也不要压抑。医学心理学家认为，哭能缓解压力，心理学家曾给一些成年人测验血压，然后按正常血压和高血压编成两组，分别询问他们是否哭泣过，结果 87% 的血压正常的人都说他们偶尔有过哭泣，而那些高血压患者却大多数回答说从不流泪。由此看来，让人们把情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。

当今社会，能够痛快地哭一场也实属不易，因为有太多的事情牵扯着我们的精力，甚至都没有时间找个地方哭一下，所以哭吧哭吧不是罪，把压力和烦恼压抑在心里才是“犯罪”，所以有些时候并不是别人把你打倒了，也不是压力和困难把你打倒了，最大的敌人是我们自己。我们需要解放思想，重新认识自己，重新认识压力，重新认识幸福。

(5) 做心理咨询。如果以上的方法都没有效果的话，并且你处于绝望的边缘、每天哭泣并且忍受焦虑和惶恐的困扰的话，那么去向心理老师咨询就很重要了。有些时候真的是旁观者清，当局者迷，经专业人士的点拨，也许你很快就能摆脱困境，不要等问题严重了、泛化了，才想起来去咨询和治疗。因为心理咨询和治疗是一个长期的过程，它不像头疼感冒，吃点药，打个针，几天就好了，而心理咨询和治疗却是一个需要来访者共同参与和配合的长期过程。问题越轻越容易解决，问题越严重甚至到了心理疾病的程度就越难治疗，治疗周期也更长，所以我们应该尽早寻求心理咨询，及早解决自身的心理困惑。

现在，基本上所有的高校都配备了心理咨询教师和心理咨询室，同学们想要咨询的时候，可以直接去咨询室，也可以拨打学校的心理咨询热线。

二、恰当应对挫折

1. 正确看待挫折

挫折是普遍存在的，随时随地都可能发生，是人生活的组成部分。人生有一帆风顺的时候，也会有崎岖坎坷的境遇，经受挫折是人们现实生活中的正常现象，是不可避免的。对此要有充分的心理准备。凡事预则立，不预则废。在做一件事前，对可能出现的困难和挫折要有充分的估计。对自己的缺点、不足以及客观存在的困难有个清楚的认识有助于化解窘境。不要等到失败来临，才开始手足无措。要时刻记住：有的事情只是因为准备不足、认识不够充分才导致了失败。

有人专门研究过国外 293 位著名艺术家的传记，发现有 127 人生活中遭遇过重大挫折。世界上各行各业有所成就的人都对成功道路上的挫折有深刻的体验。著名科学家、大西洋海底第一条电缆的设计者威廉·汤姆逊教授曾说过：“有两个字能代表我 50 岁前在科学进步上的奋斗，这就是失败。”大文豪巴尔扎克也说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石；对于能干的人，是一笔财富；对于弱者，是一个万丈深渊。”因此，大学生应该做好面对挫折的充分的心理准备，这样，一旦遇到挫折就不会惊慌失措，痛苦绝望，而是能够正视现实，敢于面对挫折的挑战。

(1) 挫折具有两重性。挫折会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从而磨炼得愈加坚强。平常遇到的挫折和磨难，并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，使人得不到成长。屠格涅夫说得好：“平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的环境选不出时代的伟人。”我们既要看到挫折给人带来的心理压力与情绪困扰，又要看到它给人的成长带来的机遇和动力。

(2) 对挫折正确归因。美国心理学家韦纳对人们失败的归因进行研究，他认为，一般情况下，失败由客观因素（包括任务难度和机遇）和主观因素（人的能力与努力）造成。人们把失败归因于

何种因素，对以后的活动、积极性都有很大影响。

例如，有的同学考试成绩不好，归因于外在因素，认为运气不好，没能猜准题目或是埋怨教师的命题和评分，而不努力去克服困难和改变失败的处境。有的同学在学习上受挫后，完全归因于自身能力、技能和努力的程度过低，过多地责备自己。这两种习惯性归因，都不可能找出造成挫折的真实原因，无助于战胜挫折。当你遇到失败时，应冷静、客观地分析失败的原因，找出造成挫折的真实原因。如果因为主观不够努力而失败的，应当发愤图强，积极进取；如果因为方法不当或认识偏差引起的，应及时总结经验吸取教训，这样才能有效地战胜挫折。

(3) 挫折的可克服性。正确的挫折观，还在于当挫折发生时，坚信挫折是可克服的。强者之所以为强者，不在于他们遇到挫折时根本没有消沉和软弱过，而恰恰在于他们善于克服自己的消沉和软弱。鲁迅彷徨过，哥白尼忧郁过，伽利略屈服过，歌德、贝多芬还想过自杀，但他们通过斗争，最终都坚定地走向了辉煌。他们成就事业的过程往往也就是战胜挫折的过程。

(4) 正确地评价自我和社会。个体对挫折的承受力，往往与其人生价值观和处世态度有着密切的关系。一个乐观向上、性格开朗的人，比一个患得患失、郁郁寡欢的人，更具有挫折化解能力。只要学会容忍挫折，心怀坦荡，情绪乐观，满怀信心，最终还是能够战胜挫折的。正确的态度应是实事求是地评价自己，愉快地接纳现实的自我与社会条件，在此基础上，冷静地分析主客观目标、环境等方面的因素，采取有效的补救措施。

2. 增强自身心理素质

(1) 树立正确的人生理想。人的行动是受思想支配的，而在各种各样的思想中，对行动起长久作用的是人生理想，不同的人生理想决定了人们不同的精神面貌和生活态度。如果没有树立正确的人生理想，就会目光短浅，得过且过，不求上进，一遇挫折难免要被挫折所压倒。

(2) 加强修养，勇于实践。为了提高挫折耐受力、社会适应力，就应该主动地、自觉地将自己置身于充满矛盾的、复杂的社会环境中去磨炼，向生活学习，向社会学习。同时，必须提高自身的思想修养、道德修养和知识素养，养成冷静思考的习惯，经常自我分析，自我反省，自我激励。从心理发展的角度看，积极主动的适应，勇敢顽强的拼搏，反复不懈的磨炼，会使心理更趋成熟，增强承受挫折、化解冲突的能力，促进心理朝着健康、向上的方向发展。

(3) 优化自身人格品质。为了提高挫折耐受力，大学生应该主动地培养自己良好的人格品质，改变那些不适应发展的不良的人格品质。重点应培养自信乐观、自强不息、宽容豁达、开拓创新等品质。在点滴小事中严格要求自己，努力在实践中锻炼自己，使自己的心理得到充分、有效的发展，不断提高心理健康水平。

拓展阅读

张小元事迹材料

——用奋斗的青春书写生命的华彩

她是一个土生土长的牡丹江女孩，一路坎坷风雨相伴没有阻挡她前行的道路，她用她的乐观与勇敢诠释着坚强的意义，她用她的努力与奋斗实现着她的梦想，她就是来自牡丹江师范学院应用英语学院商务英语专业三班的张小元。

艰难坎坷求学路

张小元家住在牡丹江一个贫困的郊区，从小家里就很贫困，是吃百家饭长大的孩子。十三岁的时候，母亲因不堪生活压力离家，从此杳无音讯。父亲又年迈多病，只能带着女儿到处闯荡，靠帮工、打扫卫生生活。

从上幼儿园，她父母因工作忙就只接送过她一次。每当放学，幼儿园门外从来都没有她的父母，

因为年纪小，她常常找不到家，但那时的她就很懂事。1998年，眼看到了上学的年龄，可是因为家里拿不出学杂费，她被拒之学校门外。她哭着求爸爸，她要上学，因为她知道出生的条件是不可改变的，上学是改变她命运的唯一方式。因为学费她晚上了一年学，但是值得欣慰的是她的学习成绩一直都是第一名。

上了初中，母亲离家出走。她和父亲相依为命。当时家里一贫如洗，还要照顾80多岁的奶奶和瘫痪在床的大爷，这让原本困难的家庭更是雪上加霜。她的父亲因为要养家糊口常年去外地打工，把十三岁的她放在家里，一放就是半年，在这举目无亲的地方，十三岁的她要承担全部生活重压，不但要照顾年迈的奶奶和瘫痪在床的大爷，还要独自面对生活、学习的压力。每天放学回家洗衣、做饭，在忙完家务之后，才能学习。常常累得她趴在桌子上不知道什么时候就睡着了。毕竟她还是孩子。可是无论受到多少委屈，她都一个人面对，从不掉一滴眼泪。就这样她用她的汗水与辛勤读完了初中，并以优异的成绩考取了牡丹江市第二高级中学。高中和初中是不同的，高中的学费是昂贵的。她父亲年纪越来越大，身体也渐渐变差，已经供不起她上学，但她一直都有一个信念，她要读书，她要上大学。为了上学，她到处借钱，每个月仅以200元的低保和学校的帮助完成了高中学业，并以优异的成绩考入了牡丹江师范学院应用英语学院。

孝心撑起一片天

2011年6月9日，当所有高考考生都如释重负地走出考场时，她接到通知，父亲患突发脑梗塞住进了医院，这让一向坚强的她落泪了。她从考场狂奔到医院，泪水不断地在她脸上流着。到了医院，父亲已经不会走路，不会说话了，她突然感觉天塌了。父亲是她唯一的亲人，她不能没有他。她日夜陪护在父亲身边，到处借钱为父亲治病。她用孝心感动了上天，父亲竟奇迹般地站起来了。可是12年的寒窗苦读，12年拼搏奋斗，一切美好离他越来越远。高昂的学费让她望而却步。在照顾父亲之余，她到外面打工，可是微薄的工资与高昂的医药费和学费相差甚远。当拿到录取通知书时，她更多的是痛苦与无奈，她偷偷地哭了好多次，但是她坚持无论怎样，都要把爸爸的病治好。无论到哪，都要带着爸爸。开学的第一天，当所有同学都兴高采烈地步入大学时，她却因为没有学费迟迟没有报到。她哭着找到了校领导，在学校的帮助下通过“绿色通道”，让身无分文的她步入大学的殿堂。

当一切走上正轨的时候，平静的生活再起波澜。开学两个月后，她的父亲在她就读的学校捡垃圾时，突发脑出血。当接到同学电话赶到时，父亲倒在地上一动不能动。瘦小的她在同学的帮助下将父亲扶到家。仅仅十几米的距离却走了好久好久。尽管当时她父亲已经昏迷不醒，说不清话，但父亲的行动表明他执意不去医院，因为他知道家里没有钱。可是看着昏迷的父亲，她知道不能再等了。她要尽自己最大的能力救父亲，那是她唯一的亲人！她把爸爸送到了医院，医生建议让她父亲住重病监护病房，因为父亲病的比较严重，已经昏迷不醒，可是重病监护病房需要几千元。她摸了摸兜里的那几百块钱，真的好无助。她苦苦地求大夫救救父亲，好心的大夫被她的孝心感动，答应让她父亲住进了普通病房。在医院她彻夜未眠，她怕她的一个不小心都会让她后悔一辈子。瘦小的她一个人在医院忙来忙去。她日夜守护在父亲身边，等待着父亲的醒来，可是父亲因脑出血量过大，右肢瘫痪，连话都说不清楚。这又给了她沉重的打击，在医院几天时间她就瘦了一大圈。因为实在没有钱，所以不得不回家治疗。她每天都要6点起床给父亲洗脸、刷牙、打针、吃药，吃完饭后急忙去学校，中午下课连忙回家给父亲做饭、熬药。生活的所有重担都压在了这个只有20岁出头的女孩身上。她不怕累，她只希望父亲能活着，她能有一个家。虽然她的每一步都需要比别人付出好几倍的努力，但是她不怕，她很珍惜现在拥有的一切。生活一次又一次打击她，一路坎坷风雨相伴，但她没有放弃。她坚持：无论怎样都要照顾爸爸，一定要完成大学学业，出人头地。

爱心传递渡难关

在她最难的这段日子，学校各级领导、老师及她的室友和同学都纷纷到医院看望她的父亲，给予

她极大的帮助与支持。在牡丹江师范学院她感受到了前所未有的温暖，老师就是她的家长，同学们就是她的兄弟姐妹，她觉得选择牡丹江师范学院是正确的。有老师在，有同学在，她感觉不再孤单。

虽然一个 20 岁的女孩承担这一切未免太沉重，但她从来都不抱怨，她怀着一颗感恩的心乐观地生活。现在她不但要照顾爸爸，上学，还要在课余时间打工，因为她是家里唯一的经济来源。每个月只有几百元钱来维持基本生活，但是只要有爸爸在，她觉得做什么都是幸福的。

张小元，一个坚强而乐观的女孩，怀着一颗真诚而感恩的心，勤奋学习，实现着她的梦想；在相依为命的父亲多次重病、举步维艰的日子里，她挑起了照顾父亲的重担，用意志行动挽救着父亲的生命，维系着生活与学习。如今父亲瘫痪在床，无自理能力，是她日夜守候，悉心照顾，支撑一个家。在这困苦无望的日子里，她用她的坚强感动着天地。她没有放弃，无论多难，她都一个人扛，都坚持上学，终有一天她会迎来艳阳天。

社会影响

张小元“背着爸爸上学”的感人事迹和励志自强的精神不仅为在校大学生树立了自立自强、奋斗不息的榜样，更让许许多多的人在她身上学会了感恩，学会了坚强，学会了知恩图报。她的事迹引起了省内外多家媒体和社会各界的广泛关注。中国网络电视台、黑龙江电视台《新闻在线》、《新闻夜航》、牡丹江电视台《社会方圆》、《牡丹江晨报》、黑龙江网络广播电视台、《黑龙江生活报》等多家媒体对张小元的事迹进行了专题报道。自 2012 年以来，张小元同学先后荣获牡丹江市优秀共青团员、牡丹江市十大杰出青年、黑龙江省第四届孝老爱亲道德模范、黑龙江省大学生道德模范人物、中国大学生自强之星、全国优秀共青团员等 10 余项荣誉称号。现今的张小元没有为她所获得的荣誉沾沾自喜，她仍然像以前一样为自己不一样的人生拼搏着，用自己的努力奋斗为爸爸撑起一个家，撑起一片天。我们相信，张小元定会用她的坚持书写她和爸爸更加灿烂的人生。

心理测试

挫折忍耐力测试

请根据你的实际情况回答下列问题，在题后标出“是”、“否”或者“不置可否”。

1. 你是否不计较别人对你的讲话态度？
2. 你是否对别人的批评尤其是大庭广众的批评耿耿于怀？
3. 你是否乐于看到与你关系不好的人取得成绩？
4. 你是否经常将自己的失败归罪于客观原因？
5. 你是否接受原先不如你的人如今超过了你？
6. 你是否嫉恨才干不如你的同学得到老师的赏识？
7. 你听到有人讲你的坏话，能否做到一笑了之？
8. 你和别人争吵后，是否越想越气？
9. 你是否容易原谅别人无意所造成的过失？
10. 别人讲话刺伤了你，你是否一定要回敬几句？
11. 你经常在你父母面前夸赞同学取得的成绩吗？
12. 你和同学相处信奉“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”吗？
13. 别人对你的看法，你是否看得很淡？
14. 是否有人指责你为人过于敏感？
15. 你认为任劳任怨是为人的美德吗？
16. 你认为老实人在生活中经常吃亏吗？

计分方法与结果解释:

单数题答“是”得 2 分, 答“不是”得 0 分, 答“不置可否”得 1 分; 双数题答“是”得 0 分, 答“不是”得 2 分, 答“不置可否”得 1 分。然后将各项得分相加, 算出总分。

25 分以上: 说明你的忍耐力很大;

20~25: 说明你的忍耐力还可以;

15~20: 说明你的忍耐力不大;

15 分以下: 说明你的忍耐力小, 面对挫折, 情绪时常感到压抑。

团体活动

不做受害者

活动目的: 消除“受害者”思维模式, 学会用利弊分析法处理生活中的问题和苦难。

活动步骤:

步骤一: “快速回应”(见表 11.2)

当读出下面词汇的时候, 在活动卡纸上写出你听到这个词汇后的第一个想法。

看一看你在每个词汇后的回答。你的回答大都是积极的还是消极的? 为什么会是这样?

表 11.2 第一反应活动卡

活动句子	第一反应	积极还是消极
学校		
老师		
父母		
朋友		
.....

步骤二: 责怪游戏(见表 11.3)

(1) 在游戏清单里, 如果用所给出的立场思考的话, 各有什么利与弊? 你想到多少就写多少。

(2) 在你的生活中, 你的学校、老师、家人、朋友是怎样介入你的生活并引起一些相似的问题的?

(3) 请将你最近遇到的难题写在“立场 A”一栏的空白处, 然后也用权衡利弊的方式进行分析。

(4) 思考: 你真的相信你对这些问题的看法吗? 你的看法正确吗?

(5) 澄清: 在游戏清单 A 中, 持有类似立场的人, 被叫做“责怪者”。就是说, 他们被受害者心理支配, 不再对自己的行为负责, 甚至还会在做了一个不恰当的决定之后将责任推给他人。那你不能转变一下, 用一个胜利者的立场看待问题呢?

(6) 在游戏清单中使用胜利者的思维方式, 完成“立场 B”一栏。

表 11.3 游戏清单

立场 A	利	弊	立场 B
因为老师不公平, 我才能在考试中作弊			
我和我爸爸一模一样, 他很胖, 所以我也胖			
不是我一个人这样做, 也不是我的错, 大家都是这样的			
.....

步骤三：经验总结

要用胜利者的思维方式来思考问题。你除了明白不同立场的利与弊之外，还要明白：接受和承认你应当为自己的想法和感受负责任，一旦你能为自己的生活负起责任，就不会再埋怨别人。

相 关 推 荐

优 秀 书 目

1. 沈曦. 心灵桑拿：如何缓解心理压力. 北京：中国档案出版社，2006.
2. 蒂姆·欣德尔. 缓解压力. 上海：上海科学技术出版社，2000.
3. 伊夫·阿达姆松. 解压全书：压力管理. 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2011.
4. 毛祖棠. 挫折是书. 北京：金盾出版社，2004.
5. 廖智. 廖智：感谢生命的美意. 长沙：湖南文艺出版社，2013.

经典影视剧

1. 美丽心灵，朗·霍华德导演，2001.
2. 心灵捕手，格斯·范·桑特导演，1998.
3. 当幸福来敲门，加布里尔·穆奇诺导演，2006.
4. 阿甘正传，罗伯特·泽米吉斯导演，1994.

参 考 文 献

1. 罗俊英. 零压力[M]. 北京：中国华侨出版社，2012.
2. [美]格林伯格著，张璇译. 化解压力的艺术[M]. 北京：机械工业出版社，2014.
3. [美]西华德，许燕译. 压力管理策略[M]. 北京：轻工业出版社，2008.
4. 王志峰. 大学生心理健康与人生规划[M]. 北京：中央编译出版社，2011.
5. 龚惠香. 大学生心理素质训练[M]. 杭州：浙江大学出版社，2011.

主题十二 战胜网瘾,理性规划生活——大学生网络心理健康

欲望是暴风雨,理性是罗盘。

——波普

节制使快乐增加,使享受加强。

——德谟克利特

案例导引

2015年2月23日晚上,在青岛农业大学读大三的小刘在网上看好一款29元的手提包,和客服做过一番沟通后就购买并完成支付。可是到当晚9时许,小刘突然接到陌生来电,“他声称是卖包店的客服,一直仔细询问我是否购买了小提包,还准确说出了购买时间和型号,我就信以为真了。”所谓的客服表示,小刘的支付宝账号被冻结了,所以钱并没有到店里的账户,建议小刘要么取消订单,要么解冻支付宝账号。

小刘毫不犹豫地要求先解冻,“他先是问我要了qq号,然后发过来一个网址,看起来非常正规,上面标有账号解冻的提示,我就按要求输入了绑定银行卡的账号、密码。”小刘说,她当时只想着能把包买回来,并没有顾忌太多。

凌晨0时许,小刘突然收到短信提醒,银行卡里被取走3800元。“那可是我今年所有的生活费,丢了可怎么办?”慌忙之下,小刘立即拨打了校园保卫处电话和报警电话。2月25日,经过城阳警方和青岛农业大学保卫处的共同努力,小刘的钱又回到了自己手上。

第一节 网络与大学生生活

随着互联网的迅速扩张和强力渗透,网络生活已经成为大学生的一种重要的生活方式。网络对大学生的影响越来越大,互联网使大学生生活中的各方面,包括学习、生活、交友、理财、出行、购物等都更加便利快捷。网络给大学生的学习、生活带来了巨大的帮助,使大学生生活更加丰富多彩,开拓了大学生的眼界,把大学生带入一个更加广阔的空间。但令人担忧的是,在相对宽松的环境下,有些大学生把大部分的时间荒废在虚拟的网络世界,不能自拔,不少大学生因为迷恋上了网络,废弃学业,脱离社会,甚至对生活失去希望与勇气。

一、网络

网络也称为互联网,是指集通信网络、计算机、数据库以及日用电子产品于一体的电子信息交换系统,以接收、存储、处理、传递全球信息为主要功能的国际互联网络。

【你知道吗?】

国家统计局2017年2月发布的2016年国民经济和社会发展统计公报显示,截至2016年末移动电话用户达到132193万户,移动电话普及率上升至96.2部/百人;移动互联网接入流量93.6亿GB,比上年增长123.7%。

中国互联网络信息中心2017年1月发布的数据显示,截至2016年12月,中国网民规模达7.31亿,其中手机网民规模达6.95亿,互联网普及率达到53.2%,如图12.1所示。

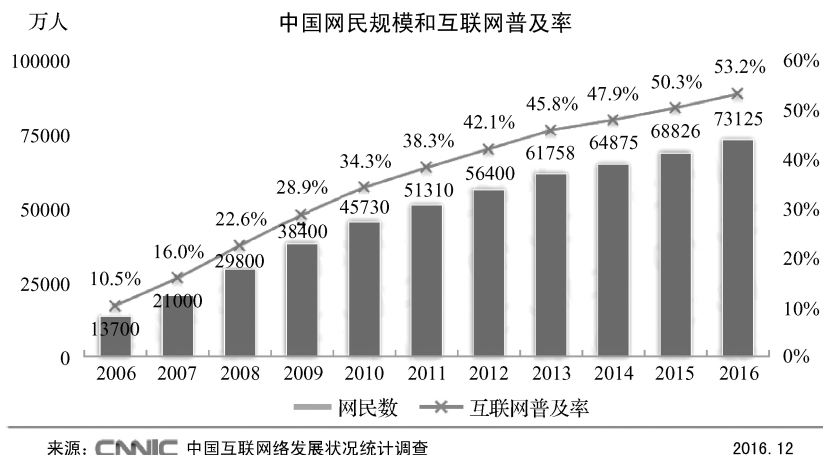


图 12.1 中国网民规模和互联网普及率

二、大学生的网络生活

1. 大学生网络生活的现状

中国互联网络信息中心历次的统计报告显示,大学生群体是中国网民中最活跃的群体之一,该群体在大部分网络应用上的使用率都比较高。

互联网是信息的海洋,它不仅仅是人们表现自我的空间,更为人们的学习、工作、生活提供各种有用信息。现代大学生开通的手机上网包月套餐,既可以及时进行交流沟通,又可以降低通信成本。对于大学生群体,互联网带领学生进入一个崭新的时代,大大开阔了学生的视野,激发了学习欲望,拓展了他们学习知识的平台和视野,青年人充沛的精力得到释放,有利于个性发展。

计算机网络的巨大贡献是肯定的,合理利用就能发挥应有的作用。但是,当代大学生心理尚未完全成熟,进入大学后,接触的是一个新的学习生活环境,独立后的个性张扬和心理断乳期后的人格解放,不免使一些大学生开始迷茫、孤独、胆怯、紧张、焦虑。他们改变了高中时期快节奏的状况,时间概念开始放松,学业负担减轻,伴随而来的是心理的孤寂,精神的迷茫,对传统观念的挑战,对时尚的追求和青春期成长的困扰。于是开始通过上网打发时间,甚至一味地沉迷其中,不能自拔。

【身边事】

小文是一名大三学生,平时课不多,身边不少同学开始做兼职,小文也动了心。他在网上搜索兼职工作的信息,一条信息吸引了他,上面说,不管何时何地,只要有电脑,就可轻松赚钱。

2014 年 11 月 2 日,小文在 QQ 中加了名叫“伊雪”的客服。“伊雪”说,工作主要是录入小说之类的手稿,打好字,无需编版,分好段就行。手稿会通过邮递的方式寄给兼职人员,在规定时间内完成,每录入 1 万字,就有 1000 元工资。如果确定应聘,小文需要先提交个人资料,还要汇 50 元快递费。

解释为什么收取快递费时,“伊雪”说,他们把资料发过去,如果有人觉得做不了,手稿也不退回,会耽误新书的发行时间。快递费可以在签订合同后返还,再预支 50% 的薪水。

涉及汇款,小文犹豫了一下,随即又释然了。他想,要是骗人,谁会只骗 50 元钱啊,这也太少了。

小文初步算了一下,他平均 1 分钟可以打 50 个字,每天工作 2 个小时,能打五六千字,至少能赚 500 元啊。毕业以后,做个全职稿件录入员,也是一个不错的选择。考虑了一会儿,小文又问:

除了50元快递费外,是否要其他费用?客服迅速回答:他们是正规出版社,不会收取押金、保证金等。之后,小文上百度查了一下,该客服说的“上海学林出版社”确实存在。打消顾虑后,小文去银行汇了款,结果再打开网络,小文已被该客服“拉黑”,连聊天记录都没有了。

小文说:“真没想到,有人会费这么大的劲儿骗50元钱。”小文表示,如果自己再多问一点,就能看出不对,总觉得50元钱不多,不会是骗局。却不知骗子正是利用这个心理,欺骗兼职的大学生。

2. 大学生网络生活的特点

(1) 自由与规范冲突。自由、平等是人类追求的目标。互联网自由、开放、虚拟的环境,既让自由、平等的价值观淋漓尽致地展现,也迎合了大学生的精神追求。大学生们在网上异常活跃,通过校园BBS论坛、QQ群、微信群交流思想,发表评论,针砭时弊,表达诉求;还有一些学生经常在论坛发帖,为学校发展和学生的自我成才献言献策。调查显示,对于网上发布的反政府言论、小道消息、封建迷信、色情内容等,有六成以上的学生都很反感;但对于盗版软件下载、外来文化和价值观念则相对宽容。这表明,大学生们在网上坚持主流价值思想的同时,其思想观念、道德标准、价值取向更趋个性化、多元化。

尽管网络满足了大学生们追求自由的思想情怀,但网络传播中的绝对自由,也导致大学生道德选择的迷茫。比如有的大学生对网络黑客顶礼膜拜,还有的大学生对色情网页持无所谓的态度,这都反映出大学生道德选择的多样性,主流社会所提倡的思想意识、道德规范在网上只是大学生众多选择中的一种,社会道德观念已难保统一。另一方面也反映出大学生道德评判能力弱化,出现双重道德人格,网上道德水平令人担忧。

(2) 时尚与粗俗混杂。崇尚个性、追求时尚是当代大学生的鲜明特征。如对于“网络语言”,在大学生们看来,语言简洁、内涵丰富、调侃幽默、形象传神、蕴含智慧、极具创意,前卫、时尚、高雅,大都热烈追捧。90%以上的大学生在QQ聊天、BBS论坛发帖、微信聊天中都使用过网络语言,63.2%的学生对常用“网语”耳熟能详,信手拈来。例如,“偶”(“我”的一种比较调皮的说法)、“东东”(意指“东西”)、“造砖”(是“用心写”)、“7456”(气死我了)、“886”(拜拜了)等。网络语言让大学生体验到了另外一种生活方式和另一个自我。其中,虽不乏标新和创意,但也存在矫情和粗俗。

(3) 学习与娱乐失调。信息时代,网络汇聚了世界各地的文化成果,成为巨大的虚拟图书馆。当今网络已成为一种博学工具,学生们足不出户便可获得所想所需,网络已成为大学生获取信息、学习知识的重要平台。

网络不仅为大学生提供了快速便捷的学习平台,也为大学生开通了休闲娱乐的各种通道。网上悠扬悦耳的音乐旋律、丰富生动的影视图像、惟妙惟肖的动漫、魅力无穷的网络小说、新颖刺激的网络游戏、层出不穷的微信内容和摇一摇找微信朋友都对大学生具有很强的吸引力,令他们流连忘返。网上娱乐已成为大学生的一种主要休闲方式。

同时,网络也是一把“双刃剑”。丰富而快捷的网络资源虽然开启了大学生学习新知的大门,但也使得一些学生巧走捷径,不再刻苦钻研,甚至弄虚作假。

【身边事】

小强以优异成绩考入北京师范大学学习。在刚到大学学习之初,他充满了抱负和希冀,但是后来才发现达不到自己预期的期望。虽然学习不顺利,但在网络游戏技术上进步很快,在游戏中他找到成就感和满足感。在与同学和老师的交往中,也失去了中学时期的中心位置,感觉受到了冷落。在网络中他却交到了很多的朋友,网络让他摆脱了现实的孤独寂寞。一段时间之后,他对网络的使用和游戏有强烈的渴求和冲动感,与同学交流渐渐减少,性格变得内向,时有自卑感,情绪低落,甚至与家长对抗,对数学知识、体育运动和其他事物兴趣下降,出现一系列的心理问题,并经常逃

课，彻夜不归。经同学和班主任劝告，一段时间内停止网络游戏，但出现周身不适、心烦意乱、易激动、上课注意力不集中、睡眠障碍等现象。后来他再次沉迷网络和游戏，网络已经成为他逃避问题和缓解不良情绪的主要途径。

(4) 真情与冷漠相伴。当今大学生，多为独生子女，孤独寂寞伴随其成长。他们渴望真情，希望与同龄伙伴的真心交流。而网络技术的发展，为大学生寻找真情、追求真爱架设了一道桥梁。因为，网络的开放性和匿名性，既能拉近人与人之间的距离，扩大交往的范围，又能保护个人隐私，让校园学子真正“敞开心扉”地畅所欲言。很多大学生认为，在网上可以大胆表达自己内心的真实想法，展现真实的自我，没有现实人际交往中的言不由衷。

但是，网络交往毕竟是虚拟的，与现实的人际交往相去甚远。约 70% 的大学生认为，网络交往虽能排解内心的孤独，宣泄自己的情感，但始终缺少真情实感，网友不如现实生活中的朋友真实可靠。尽管如此，仍有相当比例的学生还是“e 网情深”，特别是那些在日常生活或社会交往中存在问题的学生，往往将与网友聊天作为逃避现实和降减压力的避风港，进而造成他们人际情感淡漠，消极看待现实社会，性格更加孤独。这部分大学生，在心理行为方面呈现既渴望真情又孤独冷漠的矛盾状态。

【身边事】

2014 年，年仅 19 岁的大学生邓某正在读大二，他通过微信查找附近朋友的功能，和比自己大 8 岁的女子冯某相识，两人还成了朋友关系。然而，冯某已经有了一个 4 岁的孩子，她和正在读大学的邓某并不合适。相处一段时间，冯某提出分手，邓某因感情纠葛问题，预谋要杀害冯某，并于 2014 年 2 月的一天，准备好刀具，在昌平区某小区内写好遗书后，用电话和短信方式以杀害冯某及冯某家人相威胁，要求与冯某见面，后因冯某及时报警，被告人邓某被抓获。

3. 微信与大学生的生活

2016 年的一份调查报告显示，经常使用微信的大学生比例占 80%。资费合理、社交需求、与周围保持一致是大学生使用微信的主要原因。

微信的使用对大学生群体也产生了负面影响。首先，据调查，49% 的大学生表示，由于使用微信，他们很难在晚间熄灯后克制使用，因而微信在一定程度上影响了他们的正常作息。其次，40% 的大学生表示，在课堂上，由于习惯性地使用微信，已经在一定程度上影响了学习，他们难以将注意力完全集中于课堂。第三，29% 的大学生表示，微信的使用在一定程度上泄露了隐私，给他们的社交生活带来了不同程度的风险。

微信朋友圈本应是一个私密的社交圈子，但是这个社交渠道如今也被各种营销、诈骗所侵袭，朋友圈里就充斥着各种各样的诈骗陷阱。

(1) 代购诈骗。通过“朋友圈”进行营销，诈骗者声称价格非常优惠，网友付款后，骗子以“商品被海关扣下，要加缴关税”等类似理由，让网友加付“关税”，等网友付钱后，往往骗子消失，货也没了。所以对于微信“海外代购”，不要被对方信息上的图片给迷惑，因为很有可能是盗图。一定要确认对方真实身份，直接转账的方式是不安全的。

【身边事】

宁波市江东区的廖女士，点开微信的搜索附近人功能，发现周边 1000 米范围内，一个头像乖巧可爱的女士在进行海外代购，物品主要包括名牌包、新潮衣服等。廖女士点进去浏览了部分物品图片，看中了其中几款女士包。于是，廖女士就和对方聊了起来。廖女士回忆，对方对自己的问题回答得头头是道，还保证物品绝对真实，从欧洲空运到中国，可以出示相关发票和证件。被忽悠得丧失判断力的廖女士到



图 12.2 代购诈骗漫画

银行给对方提供的银行账号汇出 2430 元钱。一天后,“名牌包包”到手。然而,使用不到 3 天,包包部分“真皮”磨损严重。廖女士想退货,结果对方微信再也联系不上。

(2) 二维码诈骗。短信不安全,日益普及的微信二维码也成了不法分子的诈骗手段。二维码不仅可以骗话费,甚至可以盗窃支付宝里的钱。因此,扫描二维码时一定要注意出处,不要随意扫描陌生人发来的二维码,以免造成损失。

【身边事】

小李是大三的学生,前不久在网上看中一双鞋,店主说已把物品信息填写在二维码中,只要扫一下即可。然而小李扫描后却出现一个下载文件,还没有办法打开。不久,小李就接到运营商短信通知欠费,一查才发现不仅原有的 100 多元话费没了,还欠费 400 元。卖家发的“商品二维码”,实则为手机木马。

(3) 盗号诈骗。盗号诈骗是指通过盗取好友微信账户,冒充好友向当事人进行诈骗。微信有三种注册方式:QQ 号注册、邮箱注册以及手机号码注册。如果用户微信账号被盗,即对应 QQ 号、邮箱和手机号的密码被盗。相比较而言,前两者被盗的可能性较高。而要“夺回”微信账号,则需从源头追溯,找回 QQ、邮箱或手机密码。

【身边事】

小陈是城区一所高校的在校大学生,她和身边的同学一样,自购买了智能手机以后,都用上了微信。相比于 QQ 和手机短信,这种新潮的信息交流工具,逐渐成为同学们主要的联系手段。小陈用上微信不久,几乎每天都拿着手机四处找人聊天。

2 月 29 日中午,小陈的微信突然接到同班同学小李的信息。小李在信息中称,在餐馆吃饭点餐后,才发现自己忘带钱包了。而结账的服务员正站在身边,场面十分尴尬。小李要求小陈赶快给自己卡上汇 500 元现金,以解燃眉之急。两人关系非常要好,但小陈感觉到十分可疑。“学生吃顿饭,怎么可能要这么多钱呢?”带着疑问,小陈回了条微信,要求小李用语音说句话。可等了半天,对方始终没有回复。

当天下午上课时,小陈才从另外一名同学口中得知,原来小李的手机被盗了。对方通过小李手机上的微信,给所有微友发消息,都以吃饭没带钱为由,要求借 500 元现金。幸亏大家发现及时,小李事后确认,自己的微友都没有上当。

回忆起这件事,小陈后怕地说,“以前听说过很多通过 QQ 骗取钱财的事情,对于微信这种新型通信工具,大家的防范心理并不强,差一点就上当了。”

她感慨地说,“微信,真是只是微微信一下就好了,不能深信啊。”

(4) 求职诈骗。上网求职找兼职的大学生越来越多,而各种钓鱼网站、诈骗兼职招数也层出不穷,求职心切的大学生可要擦亮双眼,避免上当受骗。

【身边事】

2014 年 7 月 2 日上午,大学生小林在微信上找到一份刷信誉的兼职,小林把简历发给对方。7 月 4 日小林收到被录用的回复,并收到了一个任务网址,要求在这个网址分两次购买八张每张面值一百零八元的电话卡,交易成功十分钟之后对方会连本金及佣金一起返还,佣金是交易一次二十元。小林没有多想,就购买了一张面值一百零八元的电话卡之后与对方联系,对方说一次至少要买四张,小林又购买了三张



图 12.3 盗号诈骗漫画



图 12.4 求职诈骗漫画

总价值三百二十四元的电话卡，交易成功之后小林再次与对方联系。对方说小林第一次没有按规定操作，只购买了一张电话卡，交易被冻结了，佣金无法兑付。要求小林重新按要求分两次刷八张每张面值一百零八元的电话卡，之前的交易才能被激活。求职心切的小林没有多想，又接连分两次购买了八张总价值八百六十四元的电话卡，交易成功之后小林再次跟对方联系，对方要求小林继续刷一次任务算完成。小林开始怀疑起来，叫对方退还本金，对方不肯，说要五个工作日才能退还，小林马上反应过来对方是骗子，于是赶紧报警。

(5) 感情诈骗。“微信”摇一摇，结果摇来色狼，遭遇性侵、强暴，类似的新闻有一段时期经常见诸报端、网络，然而，一个个沉痛教训，却没有引起很多人的警醒。

【身边事】

2014年9月初，大学生小杨与男友分手，情绪低落，于是通过“微信”到虚拟空间寻找慰藉，在“微信”平台认识了网名叫“旅行的手语”的男子。两人在虚拟空间聊得特别投缘。半个月后，相互约定正式见面，见面后相互感觉都不错。之后两人又约定去酒店开房，进入房间后，该男子便催促着小杨洗澡，等小杨从浴室出来时已不见该男子，放在桌上的手机和包里的1000元现金也不翼而飞。

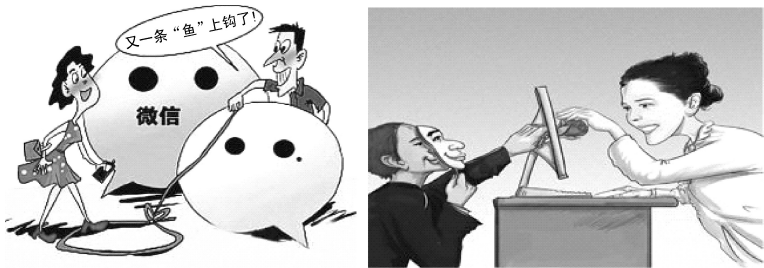


图 12.5 感情诈骗漫画

(6) “点赞”诈骗。一种“点赞”诈骗是“集满多少个赞就可获礼或优惠”，等集满“赞”去兑换时，发现拿到手的奖励“缩水”了。另一种是商家发布“点赞”信息时，就留了“后手”，并不透露商家具体位置，而是要求参与者将自己的电话和姓名发到微信平台，一旦所征集的信息数量够多了，这种“皮包”网站就会自动消失，目的是套取更多真实的个人信息。

【身边事】

“只要集齐一定数量赞，就有可能抽到 iPhone 5s 手机”。为此，大学生小王发动微信好友一起点赞，终于集够了近百个赞，获得了抽奖机会。幸运的是，小王成为了获奖者，奖品就是一台 iPhone 5s 手机。正当小王欣喜不已的时候，对方要求，支付 22 元快递费用，当小王按对方要求支付快递费用之后却迟迟没有收到所谓的 iPhone 5s 手机，这时，小王猛然觉醒，这是一场骗局。哪有天上掉馅饼的事儿，虽然 22 元不多，但平白被骗也是损失啊。



图 12.6 点赞诈骗漫画

浮躁的时代，寂寞很容易光顾我们的精神空间，网络交流的便利为排遣寂寞、宣泄情绪提供了路径，同时也给个别别有用心之徒以可乘之机，提醒大家务必小心诈骗陷阱。

三、互联网对大学生的影响

互联网在给大学生带来积极影响的同时，也给大学生的思想意识带来了诸多不容忽视的负面影响。

1. 互联网给大学生带来的积极影响

(1) 互联网扩大了大学生的知识面。互联网具有的资源共享、双向互动、合作交流的特点，使全球教育、双向教育、开放教育成为可能，为大学生学习科学知识、科研开发与查询信息资料提供了一个强大的服务平台。互联网作为一种高新科技，其独有的功能与特性为大学生成才提供了卓越的条件。学子们在接受了传统课堂教育之余，通过电子图书及各大学习网站进行远程学习，将课堂教学向课外延伸，不断获取先进的、最新的国际信息资料，扩大了知识面，优化了知识结构。通过对互联网丰富资源的学习，培养了大学生实验技能和科研技术水平，提高了自身素质，完善了人格。互联网为人类实现了“知无涯，学无涯”，学习再无时间、空间、对象的限制，使无限的、终生的、全球的学习成为可能。

【你知道么？】

慕课 (MOOC)

慕课 (MOOC)，英文直译“大规模开放在线课程 (Massive Open Online Course)”，是近几年涌现出来的一种在线课程开发模式。

所谓“慕课”(MOOC)，顾名思义，“M”代表 Massive (大规模)，与传统课程只有几十个或几百个学生不同，一门 MOOC 课程动辄上万人，甚至数十万人；第二个字母“O”代表 Open (开放)，以兴趣导向，凡是想学习的，都可以进来学，不分国籍，只需一个邮箱，就可注册参与；第三个字母“O”代表 Online (在线)，学习在网上完成，无需旅行，不受时空限制；第四个字母“C”代表 Course，就是课程的意思。

MOOC 是以连通主义理论和网络化学习的开放教育学为基础的。这些课程跟传统的大学课程一样循序渐进地让学生从初学者成长为高级人才。课程的范围不仅覆盖了广泛的科技学科，比如数学、统计、计算机科学、自然科学和工程学，也包括了社会科学和人文学科。慕课课程并不提供学分，也不算在本科或研究生学位里。绝大多数课程都是免费的。

慕课的特点：

① 大规模：不是个人发布的一两门课程，“大规模网络开放课程”是指那些由参与者发布的课程，只有这些课程是大型的或者叫大规模的，它才是典型的 MOOC。

② 开放课程：尊崇创用共享 (CC) 协议；只有当课程是开放的，它才可以称之为 MOOC。

③ 网络课程：不是面对面的课程；这些课程材料散布于互联网上。人们上课地点不受局限。无论你身在何处，都可以花最少的钱享受美国大学的一流课程，只需要一台电脑和网络连接即可。斯坦福大学校长约翰·L·汉尼希 (John L. Hennessy) 在最近的一篇评论文章中解释说：“由学界大师在课堂授课的小班课程依然保持其高水准。但与此同时，网络课程也被证明是一种高效的学习方式。如果和大课相比的话，更是如此。”

(2) 互联网提高了大学生的交往能力。开放的互联网和强大的互动功能为大学生参与社会生活、发表自己的见解提供了非常便利的条件。大学生是社会中最活跃的群体，但还未大量地接触社会，人生阅历还很浅，其社会交往面狭窄，还存在着很大的局限性。而互联网的出现，彻底改变了大学生的人际交往模式，大学生在互联网上可以独立、平等地发布和获取信息，可以就任何自己感兴趣的问题和网友进行双向交流和沟通，大学生的个性、创造性得到张扬，增强了他们的现代交

往观念,有利于不同文化的交流与融合,促进了大学生全球开放观念的形成。通过互联网络的交流,大学生可以接触到不同民族文化、不同风俗习惯,增强了文化的感悟,丰富了自己的人生。

(3) 互联网极大地开阔了大学生的视野。大学生在网上通过聊天工具、电子公告牌、电子邮件、网络游戏等互相联系,和世界各地不同民族的人们交朋友,了解最新的新闻信息、科技动态,获取最新的国际信息资料和科研成果;参加各种社区、协会、论坛和在线交谈,查找并发出求学、求职信息。在互联网的世界里,尽情享受高科技带来的前所未有的便利和丰富多彩的文化、生活乐趣。

【身边事】

中南民族大学大四学生小杨,一次偶然的机会,在网上认识了一批和自己一样喜欢玩“搜索引擎”的朋友,此后,他通过 QQ、雅虎通、淘宝旺旺结识了一些“牛人”,通过和他们聊天,小杨觉得“视角更宽广,真是受益匪浅”。

从今年开始,小杨在网上兼职做起了“搬运工”——把一个网站的东西或图片“搬”到另一个网站上,因为有些新建网站需要补充相关的内容。“每月贴 450 张图片可以赚 300 元,超过后多劳多得。”有时他在网上兼职的工作是发帖子、做网站编辑。

(4) 互联网给大学生提供了创业的机会。互联网改变了世界,改变了人们的生活,带来了无尽的财富,创造了数不清的富翁,并且门槛较低,风险较小,很多大学生基于网络这一载体,开始了创业的道路。目前,很多大学生在淘宝网卖东西,也有部分大学生开了自己的微店。

【身边事】

大学生互联网创业 10 大成功案例

(1) 陈欧(聚美优品 CEO)

陈欧,聚美优品的 CEO,也是一名标准的大学生创业者。陈欧是一个资深游戏爱好者,还在新加坡南洋理工大学计算机专业读大四的陈欧,决定在游戏领域创业,凭着有限的资源做出了游戏平台 GG-game。

2010 年,陈欧获得美国斯坦福大学 MBA 学位,3 月创立化妆品电商网站——聚美优品,2014 年 5 月 16 日,聚美优品正式在美国纽约证券交易所挂牌上市,市值超过 35 亿美元。

(2) 王兴(美团 CEO)

一提到王兴,很多人脑海里面第一个想到的词汇就是连环创业者,因为他是校内网、饭否网、美团网这三个中国大名鼎鼎的网站的联合创始人。除此之外,他还有另外一层身份:大学生创业者,在毕业之后,没有丰富的职业履历就开始创业的人。

他是人们口中的天才少年,高中没有参加高考就被保送到中国名牌学府清华大学,毕业后拿到全额奖学金去了美国特拉华大学师从第一位获得 MIT 计算机科学博士学位的大陆学者高光荣,随后归国创业,接连创立了校内网、饭否网,并于 2010 年 3 月上线新项目美团网,并在“团购大战”之中脱颖而出,稳居行业前三。

(3) 庄辰超(去哪儿 CEO)

庄辰超,男,本科毕业于北京大学电子工程系,去哪儿网 CEO。还在大学的时候,庄辰超就和同学创业,做了一套搜索软件,成立公司,并成功找到百万融资,最后卖给了 Chinabyte。

1999 年,庄辰超和美国人戴福瑞做体育门户“鲨威体坛”。

此后,庄辰超曾在美国华盛顿工作过四年,担任世界银行系统架构的核心成员,设计并开发世界银行内部网系统,2003 年,该系统被专业研究网站和产品易用性的权威公司 Nielsen Norman Group 评为“最佳内部网”。2005 年 5 月,创办去哪儿网。仅仅 8 年时间,去哪儿网已成长为互联网旅游业的佼佼者。

(4) 阿诺(伏彩瑞,沪江创始人兼 CEO)

阿诺,本名伏彩瑞,沪江网创始人兼 CEO。2001 年,尚是上海理工大学大三学生的伏彩瑞,

创办了沪江语林，2006 年开始公司化运营。在十数年如一日所坚持的教育理解下，沪江网已成长为影响力覆盖 2 亿受众、8000 万用户、300 万学员的大型互联网教育企业。

从一个不为人知的互联网细分领域起步，阿诺一路慢慢走来，始终倡导“把学习这件事情弄简单”，在互联网教育行业深耕数十载，这让他获得了 2014 中国十大经济潮流人物、2014 中国企业未来之星、上海 IT 青年十大新锐、上海首届新锐青商等荣誉，被不少师弟、师妹们昵称为上理工新生代“第一学长”。

（5）周源（知乎 CEO）

周源，硕士毕业于东南大学计算机专业，在创建知乎之前，曾经有一次不算成功的创业经历。“我刚刚第一次创业失败，我是从 2008 年到 2010 年两年时间第一次创业，花了 130 多万，最后挣了 17 万。”

2010 年 8 月，周源创办知乎，担任 CEO。知乎是一个知识性的问答社区，这是一个定义性的说法。与其他社区显著区别之处在于，知乎用户之间的社交关系，都是建立在一问一答的讨论之间。直至 2014 年，知乎社区注册用户超过 1000 万，同比增长十倍。周源说他的下个目标，是服务一亿用户。在他的描述中，未来知乎会演变成一种互联网的基础设施。

（6）阿北（杨勃，豆瓣 CEO）

阿北，本名杨勃，豆瓣网创始人兼 CEO，2007 年青年领袖评选候选人。从 2005 年 3 月，由阿北一个人开发、运营的书评、影评、乐评网站豆瓣网，到 2013 年，豆瓣已经有 7900 万注册用户，成了 Web 2.0 明星。

阿北在清华念的物理，然后去美国读博。他曾经把物理作为事业，“计算机不过是工具和兴趣”，最后却“玩出了名堂”。他所一手打造的豆瓣网，成为了互联网 Web 2.0 时代的又一个奇迹。

（7）黄一孟（电驴 VeryCD 创始人）

黄一孟，网名 Dash，1982 年生。VeryCD.com 是中国大陆的一个 eD2k 资源分享网站，2003 年 5 月份，黄一孟开始着手做 VeryCD，其团队 90% 都是技术人员。当时，VeryCD.com 是中国大陆浏览量最大的资源分享网站之一，也是一个执行 Web 2.0 理念的站点。

黄一孟除了是 VeryCD 的创始人，也是心动游戏的创始人。2012 年，心动游戏的收入达到了 10 亿人民币，从入不敷出的 VeryCD 到年收入 10 亿的网页游戏公司。

（8）刘成城（36 氪 CEO）

刘成城，36 氪 CEO，2008 年，刘成城还是北京邮电大学一名通信专业的学生。出于对互联网前沿知识的强烈兴趣，刘成城坚持写科技博客，并逐渐被业内人士所关注。一次偶然机会，刘成城结识了北邮师兄、前百度联合创始人王啸。王啸很看好科技博客的前景，便在 2010 年拿出一笔钱进行投资，支持刘成城组建团队。

最初，36 氪的内容主要是编译 TechCrunch 的内容，介绍最新的资讯。在新应用、新产品不断爆发的 2011 年，36 氪介绍的国外各种创新，让国内的创业者们耳目一新。

（9）肖异（穷游网 CEO）

2004 年穷游网创始人肖异在德国留学时，创办穷游欧洲论坛，主要为华人留学生提供自助游互助交流平台，上线的第一个月便得到了近万名网友的关注，期间甚至还闹出了服务器托管商因为流量过大而解约的插曲。

2006 年，穷游欧洲论坛正式更名为穷游，加入了其他各大洲的自助游板块。2008 年，肖异回国组建团队，穷游正式进入商业运作。2011 年，穷游获得挚信资本 A 轮投资；2013 年，穷游再获阿里巴巴 B 轮战略投资。穷游的服务宗旨是：“让中国人的出境旅行更加容易，帮助大家获得更好的旅行以及生命体验。”

（10）戴志康（康盛创想 CEO）

戴志康，康盛创想 CEO，他创建的“Discuz!”开源模板成为中国最成功的建站开源模板，并与“Wordpress”并称为世界上最伟大的两个开源网站模板，被数以百万计的站长使用，深刻地改变了中国互联网格局。

戴志康也是一位大学生创业者。戴志康 2000 年考上哈尔滨工程大学，2001 年便开始创业。2004 年，创建康盛创想科技有限公司，专业从事社区技术及软件研究与产品开发。2010 年 8 月 23 日，腾讯公司最终正式确认收购康盛创想，收购金额超过 6000 万美元。

2. 互联网给大学生带来的负面影响

（1）互联网对大学生人生观、价值观产生了很大的冲击。

互联网是通过潜移默化的方式，在不知不觉的渗透中影响着大学生的思想。由于互联网始于美国，英语又成为电子文本的主要语言，因而使其打上了西方语言色彩和西方文化的烙印。信息的侵略便直接导致“文化侵略”，尤其以美国为首的西方发达国家利用国际互联网资源信息的绝对垄断权，极力向世界特别是仍然坚持走社会主义道路的中国传播西方资产阶级的意识形态、政治制度、文化思想，进行“文化扩张、文化侵略”，实现“不战而胜”的政治图谋。面对互联网上滚滚而来的以美国为代表的西方文化的冲击，大学生们一方面缺少理论根基与人生阅历，世界观、价值观还没有完全形成，如长期沉浸于互联网，易被表面现象所迷惑而出现思想上的混乱和动荡，易受到网上内容所隐含的意识形态的影响，不同程度地消解我们民族的文化影响力。互联网的异质性使大学生的人生观、价值观产生了倾斜。

【身边事】

2014 年 5 月 9 日 15 时 38 分，呼市大学城一学生卢某某在其微博发布信息称：“40 余名暴徒到达呼市，大学城防爆已布控，大家结伴而行，珍惜生命。”5 月 10 日晚 7 点，赛罕区公安分局网安大队接到呼市公安局网安支队通知，要求查找卢某某。经公安机关查证，该信息所述纯属子虚乌有，为造谣信息，所谓“封校”，实际为本地高校正常的加强校园管理行为。

该信息引发了本地网民及群众的恐慌情绪，按照内蒙古公安厅有关领导的指示，赛罕区公安分局网安大队第一时间联系大学城派出所及校方。后经校方与卢某某取得联系，其本人称不在呼市，待回呼市后协同校方保卫人员到辖区派出所处理此事。同时，经公安机关对卢某某本人进行电话劝诫后，该学生已意识到自己发布的信息引起恶劣影响，并在第一时间删除了该谣言信息，并在微博中向网民致歉。

（2）互联网给大学生学习带来了不良的影响。

互联网络环境具有高度的综合性，集图、文、声于一体的动态表现形式，大大地超越了简单的文字或静态图像的表现形式。然而互联网的高度图像化在一定程度上导致了大学生不再对问题做认真的思考，渐渐忽略了“实践出真知的本质”，它的形象化倾向会诱导大学生用“看”的方式而不是用“想”的方式认识世界，使其思辨的意识、思想的深刻性常常会依赖网上现存的知识 and 逻辑结构而迟钝，造成大学生思维独立性、敏捷性的不同程度的下降，引起大学生思维水平整体下滑。再就是，由于进入互联网络空间就像是进入一片信息、知识和娱乐的数字化迷宫，从而导致大学生完全沉浸到网络虚拟化的空间中而不能自拔，长此下去，便患上了网络成瘾症，表现在只要上网就兴奋异常，上不了网就“网瘾难耐”，对现实生活、学习不感兴趣，以至耽误了学习。

（3）互联网对大学生身心健康的影响。

互联网作为一个信息宝库，同时也是一个信息的垃圾场和糟粕堆。互联网的开放性和难以监控的特点，使得网上信息人人都可以获得，但并非所有的网络信息都是先进的，未经过滤、选择的信息、思想、观点难免鱼龙混杂，泥沙俱下。大学生通过网络在第一时间接触到各国各媒体的“原汁”信息，其中不少是关于淫秽、黄色、暴力、凶杀等内容，这些不良信息严重危害着大学生的身心健

康。另外，在互联网繁荣的背后，出现了黑客攻击与金融偷盗、贸易诈骗、侵权隐私、散布虚假广告和有害信息、恶意的人身攻击、黄色电脑游戏等，不断侵袭和腐蚀着大学生的思想，一些自制能力差的大学生沉溺其中而耽误了学习，弱化了道德意识，形成人格发展障碍，最后步入歧途。

【身边事】

大学生阿项因过分沉迷网络游戏，上大学后半学期就患上了精神分裂症，其父母不得不为他办理休学手续，带着他四处求医。

尽管阿项休学已有一年多的时间，但其在校期间的种种怪异言行，不少老师和同学至今仍然印象深刻，对其因过分沉迷网络游戏而导致精神分裂，更是表示可惜。曾担任阿项辅导员的刘老师讲，阿项一天到晚经常精神恍惚，上课时不断自言自语，性格孤僻，喜欢玩电脑游戏，不喜欢与人沟通，情绪变化无常。刘老师好奇之下，问其跟谁说话，不料阿项竟说有人在他耳边说话。刘老师听了大为惊讶，立即将此事反映给家长，家长将其送到医院作详细检查。经检查，发现阿项患的是精神分裂症，估计是因长时间沉迷网络，精神一直处于紧张状态而得不到有效松弛所致。由于阿项已无法正常上课，父母只好给阿项办理了休学手续。记者在阿项曾就读过的学校采访时，他的部分同班同学表示，阿项在班上绝对算是一个另类，行为古怪，平时没什么交往。“他的喜怒哀乐变化很快，一会儿高兴得手舞足蹈，一会儿又显得很沉闷，着实让人摸不透。”一位同学表示，阿项在班上没有什么要好的朋友，上课不听老师讲课，下课后喜欢看窗外，脸上经常会浮现出诡秘的笑容。有段时期，有同学曾试图与他交朋友，但每每跟他谈话，他却从不回话，只是用笑容来回应，根本无法进入其内心世界，最后只好放弃。

第二节 大学生常见的网络心理问题

一、什么是网络心理问题

网络心理问题是指因无节制地上网而导致行为异常、人格障碍、交感神经功能失调。其症状表现为：开始是精神上的依赖，渴望上网；随后发展为身体上的依赖，不上网则情绪低落，疲乏无力，外表憔悴，茫然失措，只有上网后精神才能恢复正常。

大学生网络心理问题大多数表现为感情上自我迷失，角色上自我混淆，道德上自我失范，心理上自我脆弱和交往上自我失落。

二、大学生网络心理问题的类型

1. 痴迷网恋

随着网络的迅速发展和普及，网恋这种特殊的恋爱方式，正在成为当代大学生的“缘分天空”。一项相关调查指出，超过 40% 的大学生相信网恋有成功的可能性，超过 60% 的大学生对网恋持中立态度。恋爱一旦与现代化的网络联系在一起，其美丽的意境里就渗透了神秘的色彩，使许多未曾谋面甚至远隔重洋的男女，通过网络相识、相恋，让无数的青年学生为之心醉与痴迷。但是，网络在忙于上演成千上万的爱情喜剧的同时，也在为不计其数的失恋故事叹息和感伤。若我们冷静地审视网恋现象，就会发现大多数网恋是没有结果的悲剧。

大学生感情丰富，容易冲动，涉世未深，对爱情充满着渴望，想在网络中找异性交朋友。他们通过聊天、论坛以及 E-mail 等方式进行网上人际交往时，由于网络的条件限制，对一个人的认识往往是片面的，而恋爱是需要全方位、多侧面地去了解一个人的。很多网恋失败的主要原因就是缺少对对方的全面把握，往往是在特定的心境下心理冲动的结果。未婚大学生在网络中追求爱情原本是无可厚非的，可残酷的现实是许多已婚者也在网络中扮演着网恋者的角色，欺骗大学生的感情，

使得大学生上当受骗，使网恋变了味道。更有人仅仅为了满足一己之私欲，寻求刺激，追求快感，到处撒网，广泛培养，脚踩数只船，玩弄对方的感情或在网上寻求性伴侣、一夜情之类，很容易使大学生受到伤害。

【身边事】

年仅20岁的小雪（化名）家住江苏省宜兴市，她以优异的成绩考入了南京师范大学英语系。上大学后，小雪迷上了上网，并认识了一个叫“冬冬”的网友，很快两人便陷入狂热的“网恋”。去年底，小雪从南京去哈尔滨与网友见面。今年春节前，小雪向父母谎称与同学去哈尔滨看冰灯，再次约会网友。两人关系迅速升温，每日热线电话不断，有一次用手机通话时间竟长达两个小时。今年5月，小雪告诉“冬冬”，不久她将远赴英国留学，言外之意他们的关系该结束了。

“冬冬”真名叫毕冬冬，今年21岁，家住黑龙江省伊春市红光农场，因精通网络，高中毕业后在一家网吧做网管员。而他对小雪描述的身世却是另一番情形：考上大学后因家庭贫困被迫辍学，现正拼命打工赚取学费。

小雪将要离去让毕冬冬心痛，他露出了真实面目。几天后，他与邻居唐振东谈起此事，越说越觉得不能放过到嘴的肥肉。小雪曾说过，父亲是一个老板，很有钱。毕冬冬与比他大15岁的唐振东密谋：先将小雪骗到伊春，然后狠狠地敲上一笔。

5月8日，毕冬冬“痛苦”地对小雪说：“在你离开之前，我想见你最后一面。”第二天，痴情的小雪收拾好行李，对同寝只说了一句“去哈尔滨”后就踏上了北去的列车，5月9日失踪。

12日，小雪的父亲收到从女儿手机发来的短信息，大吃一惊：“你的女儿在我们手上，想要活的就痛快拿出118万元，不许报警，否则后果自负。”此后，小雪的父亲接连收到多次信息及电话，通知他立即带钱到哈尔滨，按照提供的网址上网再确定交钱地点。

当天，小雪的父母即到江苏省宜兴市公安局报案。13日，宜兴市公安局刑侦大队一行5人火速抵哈，哈市刑侦支队队长卢洪喜指令由三大队配合侦破此案。

小雪的母亲向警方提供了一个重要线索：今年情人节前，小雪曾给伊春某信箱发过一个巧克力邮包，收件人是毕冬冬。与此同时，警方对小雪手机接入和呼出的电话逐一排查，发现了哈尔滨火车站前某磁卡电话、某大学硕士研究生胡某手机及伊春市的几部电话号码。经核实，胡某的爱人张某近日曾同其表哥唐振东通话和见面，张某还在唐的破皮包内看到一部女款手机。

然而此时，狡猾的唐振东已预感到事情不妙，通知毕冬冬立即出逃。15日，正在家睡觉的唐振东被抓获，在其家中搜出了小雪的手机、照相机、皮箱及衣物。

据毕冬冬、唐振东交代，10日晨，唐振东到哈站接到小雪后，马上将她带回伊春。晚7时30分吃完晚饭后，他们一起来到红光农场毕冬冬的家中。在毕冬冬与小雪发生性关系后，唐振东突然闯进来，强奸了小雪。正当小雪哭泣不已的时候，毕冬冬与唐振东一起将小雪掐死。半夜，毕冬冬与唐振东用床单将小雪包住，运到农场后面的田野里埋掉……

2. 网络依赖

网络依赖是近年来出现在大学生群体中的一种心理问题。它起源于网络空间的无限与大学生自身辨别能力的有限之间的巨大反差。互联网的内容良莠不齐，难以监控和筛选，但其超出想象的刺激性和娱乐性，又极易使人上瘾，对大学生群体具有特殊的吸引力。再加上大学生自控能力较弱，模仿能力强，致使许多学生上网后极易坠入虚拟的网络世界而不能自拔，患上网瘾。他们长时间沉溺于网络游戏、上网聊天、网络技术（安装各种软件，下载使用文件，制作网页），醉心于网上信息、网上猎奇，造成对网络的过度依赖。在虚拟的网络世界，学生们往往犹如一只迷途的羔羊，下意识或无意识地将网络看成自己最好的“家”，把上网当成人生最大的快乐，导致个人身心受损，正常的学习、工作、生活及社会交往受到严重影响。

3. 网络孤独

随着网络游戏等有更大吸引力项目的开发,大学生对于网络的迷恋比“聊天室时代”更甚。他们花费大量的时间、精力在网络中,与网友、游戏中的盟友打得热火朝天,而对于现实世界中的亲人、朋友、同学、老师则漠不关心,久而久之,则会产生对现实世界的逃避和人际交往能力的缺失。网络孤独症多发生在性格内向者身上,其典型症状是:沉溺于网络,脱离现实,寡言少语,情绪抑郁,社交面狭窄,人际关系冷漠。

4. 诱发人格障碍

网络人际交往还可能诱发各种人格障碍,比较突出的有攻击型人格障碍、双重人格或多重人格障碍等。鉴于网络人际交往具有匿名性特点,大学生在网络生活实践中养成的攻击性言行特点,可能会强化其人格特质中的攻击性因子,形成攻击性人格。双重或多重人格是指在一个人身体现出双重或多重人格,在不同时间与地点交替出现。由于虚拟社区和聊天室普遍采用化名式的“网名”,学生网民往往都有自己的虚拟身份,部分学生在网上交际时经常扮演与自己实际身份和性格特点相差悬殊甚至截然相反的虚拟角色。有的学生还同时拥有多个分别代表着不同身份和性格特点的网名,男扮女、女扮男的现象也非常普遍。一位 17 岁的男学生在接受电视采访时公开承认自己曾经用 18 岁女孩的身份在虚拟社区生活了近 3 年时间,结识了很多网友。最后他还不无遗憾地说,可惜以后不能再用这个网名了。在这种情况下,很多学生经常面临网上网下判若两人,或时而张三时而李四的多重角色差异和角色冲突。当多重角色之间的冲突达到一定程度或角色转换过频时,就会出现心理危机,导致双重或多重人格障碍。

【身边事】

一名吴姓大三学生因为在学业上受了挫折,变得很内向,再也融入不到同学中去,于是开始一天到晚上网。他说:“我喜欢网上,因为在网上可以给我自重感,没有人看不起你。我交了许多朋友,甚至有的朋友会打电话来找我,说我有个性,说我幽默,虽然在现实中我并不是这样的。我似乎找到了我要找的东西,又担心这会使我更加脱离现实。”他还说:“我不知道网络对人格发展究竟有没有影响?在网络上,一方面一个人的性格可以得到极致的张扬;而另一方面,一个人很多时候表现出来的又不是现实生活中真实自我的性格。我们不能否认它的真实,却更不能否认它的虚拟。”

5. 自我迷失

在以计算机为终端的网络中,由于匿名性而隐去了身份,许多现实社会中的规范、规则、道德在虚拟世界中被冻结,大学生上网者在表现个人自我时,把社会自我抛得越来越远,甚至企图借助网络在现实社会中凸显自我,将自我凌驾于社会之上。由于网络道德体系尚处于建构和规范之中,网络社会本身很难让网民“独善其身,独慎其行”,加上大学生自我约束能力不足,道德自律行为和意识淡薄,就很容易产生在网络上特别自由、无所限制、为所欲为的感觉和冲动,进而做出一些不道德且在现实世界中不可能做的事情。网络黑客、网络犯罪就是这方面的典型例子。

【身边事】

向骗子“取经”,海口 5 名大学生诈骗 50 多万元

南海网海口 2016 年 5 月 6 日消息:5 名在校大学生通过在贴吧了解其他网友网上被骗经历,“学习”骗子诈骗手法,还在网上购买他人信息。他们以深圳分期乐网络科技有限公司(以下简称分期乐)工作人员的名义向该公司用户进行诈骗。5 月 6 日,南海网记者从海口市公安局琼山分局了解到,5 人已被警方抓获,30 多名受害人遍布 10 多个省份,涉案金额达 50 多万元。

据了解,分期乐是一个网上在线商城,主要针对大学生消费群体,靠信用额度在商城内购买电子产品、家电等,以分期付款的方式付钱。

4 月下旬,分期乐接到不少用户反映称,他们的账户、密码被他人篡改,而且还有自称是客服

人员的男子打来电话，索要短信验证码。分期乐技术人员在后台经过调查发现，这些被篡改账户、密码的用户都买了苹果手机、iPad 等高端电子产品，这些电子产品的物流目的地都是海口市。5月2日，分期乐人员到海口市琼山公安分局报案。

接到报案后，海口市琼山公安分局刑警大队立即介入调查，经过分析分期乐提供的证据和物流目的地，民警确定，近日就有一批电子产品将通过物流的方式寄到海南工商职业学院，而且共有5名嫌疑人。5月5日下午，民警乔装成快递员，根据物流单号上的电话分别给这5人打电话，待其陆续前来领快递时被警方控制。

办案民警介绍，这5人全是临高籍，在高中的时候就是同学、朋友，现在全是省内外高校的在校大学生。他们了解分期乐的购买商品流程，还会在网络贴吧上了解其他网友被骗的经过，甚至联系骗子学习“诈骗”手法，并建立微信群交流诈骗心得和用户信息。他们通过分期乐用户的“晒单”了解用户的昵称、电话等信息，或在网上非法购买他人信息，然后挨个打电话询问对方是不是分期乐的用户。

他们以手机或通过改号软件伪装电话号码，待联系上分期乐的用户后，他们以客服人员的身份多通过账号异常等理由向用户索要短信验证码，当获得第一个短信验证码后，他们立即修改用户的登录密码，然后再次打电话继续索要第二次短信验证码，接着解绑用户之前绑定的手机。最后他们利用用户的信誉额度在分期乐商城上购买一些虚拟产品和实物产品。

今年21岁的王某是长沙某高校的大二学生，被警方抓获的当天，他已经买了机票准备当天返回长沙上学。“以前我在网上看到有人被骗，我就学了骗子的诈骗手法，现在知道自己的行为是犯罪。”王某说，他一开始也没想到骗很多或很昂贵的东西，但是逐渐就收不住手了，前几天他几乎每天都在打电话进行诈骗，骗来的电子产品自己准备卖掉。

另一犯罪嫌疑人黄某也是某高校的在校学生，他称，自己是分期乐的用户，自己已在分期乐消费了6000元，由于家庭条件不好，平常还有点虚荣，当发现自己无法还上分期付款的欠款后，就和以前的同学、朋友开始研究诈骗手法进行诈骗。

三、大学生网络成瘾

1. 网络成瘾的概念

网络成瘾(Internet Addiction Disorder, IAD)作为行为成瘾的一种，也被称为互联网过度使用、病态互联网使用、问题互联网使用、互联网行为依赖等，它是一种现代的新形式的心理疾病。网络成瘾这个概念最早是由美国哥伦比亚大学精神病学家 Ivan Goldberg 于1994年首次提出，用于描述个体由于过度使用网络而导致明显的社会、心理功能损害的一种现象。1996年美国匹兹堡大学的 Kimberly Young 研究发现网络成瘾和病理性赌博相似，都是在无成瘾物质作用情况下出现的行为冲动失控，从而提出了病态网络使用这个概念，更倾向于将之归为一种冲动控制障碍。

我国学者周荣与周倩在世界卫生组织(WHO)对物质成瘾的定义的基础上，做了一定调整，将“网络成瘾”定义为：“由于重复地对网络使用所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并带来难以抗拒的再度使用之欲望，同时并会产生想要增加使用时间的张力与忍耐、克制、戒断等现象，对于上网所带来的快感会有一种心理与生理上的依赖。”

网络成瘾通常表现为对使用网络产生强烈欲望，突然停止或减少使用时出现烦躁、注意力不集中、睡眠障碍等。按照《网络成瘾诊断标准》，网络成瘾分为网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾5类。网瘾的高发人群多为12~18岁的青少年，以男性居多，男女比例为2:1，很多人形象地称之为“电子海洛因”。

2. 诊断标准

北京军区总医院制定的《网络成瘾临床诊断标准》提出症状标准、严重程度标准、病程标准。

(1) 症状标准。长期反复使用网络，使用网络的目的是为了学习和工作或不利于自己的学习和工作，符合如下症状：

① 对网络的使用有强烈的渴望或冲动感；

② 减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应，上述戒断反应可通过使用其他类似的电子媒介（如电视、掌上游戏机等）来缓解。

下述 5 条内至少符合 1 条：

① 为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度；

② 使用网络的开始、结束及持续时间难以控制，经多次努力后均未成功；

③ 固执地使用网络而不顾其明显的危害性后果，即使知道网络使用的危害仍难以停止；

④ 因使用网络而减少或放弃了其他兴趣、娱乐或社交活动；

⑤ 将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。

(2) 严重程度标准。日常生活和社会功能受损（如社交、学习或工作能力方面）。

(3) 病程标准。平均每日连续使用网络时间达到或超过 8 小时，且符合症状标准已达到或超过 3 个月。

【你知道吗？】

网络正常使用、过度使用和网络成瘾的区别，如表 12.1 所示。

表 12.1 网络使用状况对照表

网络使用情况	上网原因	上网时间及频率	网络与现实生活的关系	社会功能
正常使用	好奇、愉快，缓解紧张、疲劳	适当	平衡	未受影响
过度使用	沉迷	上网时间过长	失衡（上网占据大部分业余时间）	受损
成瘾	避免戒断反应出现； 强烈的上网渴求	反复、长时间上网	严重失衡（上网占据生活中的主导地位）	明显受损

2. 网络成瘾的原因

网瘾患者的一个普遍共同点：缺乏生活目标和毅力，逃避现实的生活责任。网瘾的病因很多，可以总体归纳为外因和内因两个方面，外因主要是指社会环境和家庭教育的影响；内因主要是指满足感缺失、生理及人格方面的影响。

(1) 外因：

① 社会环境。随着高科技的出现，网络已逐步走进大学生的生活，除了满足大学生正常工作、学习、沟通交流外，开发者也始终不忘对游戏和娱乐项目的开发，因此出现了惊险的网络游戏、激情的色情电影、有趣的网络聊天、方便的网络购物、冲击的微信朋友圈等，最大限度地满足了青少年的心理需求。鉴于青少年意志力薄弱，善于群体活动，他们会更多地相互模仿、攀比。而很多成年人也会有网瘾，同时影响到孩子，所以大学生网瘾与社会环境有着密切的关系。

② 家庭教育。包括家庭环境及教育方式等。家庭教育是导致大学生网瘾的重要因素，一方面受家庭环境的影响，很多家长因工作忙，没有时间关心孩子，或是父母本身就是网迷，更加滋生了孩子上网的欲望；另外还有很多家长对于已经染上网瘾的孩子，实施打骂及家庭暴力，或是干脆放弃对孩子的教育，最终错过了戒除网瘾的最佳时机，毁了孩子的学业。

(2) 内因：

① 满足感缺失。包括学业失败、孤独感、人际障碍等。网瘾的大部分人群都会出现学业失败，从而导致心理空虚，缺乏自信，长时间会有一种孤独感，经历这些情况的青少年，为满足自己的内心，通常会选择逃避，最容易在网络的虚拟世界中重新找到失去的自我和可以满足的成就感。

② 生理及人格。主要包括人格特征和生理特点等。大学生虽已是成人，但是心理上还没有完全成熟，意识也比较薄弱，理解判断力差，自控能力也比较差。他们大多都处于青年期，对新鲜事物又充满了好奇，寻求刺激、惊险和浪漫，以满足这个阶段的人生需求。而网络出现之后，网络游戏、色情和聊天，恰好对应了青少年的心理需求，自然容易网络成瘾。

第三节 大学生网络心理调适

一、培养健康的网络心理和行为

大学生正处于成人感增强，但自控力及自律能力较弱的时期。面对网络这个具有强大吸引力的工具，多数学生爱不释手，不少学生怀着好奇心和求知欲进入神奇的网络世界。面对琳琅满目的信息，对目标的选择无所适从，这里看看，那里站站，继而迷失方向，时间也很快从手指间流逝，离开网络才感到上网学习、查资料的初衷都没有实现。面对网络的负面作用，大学生应该学会正确使用网络。

1. 正确认识网络

互联网是一把双刃剑，网络世界既是一个充满自由、开放、平等的世界，也是一个充满着诱惑与陷阱的危险之地。对于大学生而言，应该看到网络只是一个工具，网络资源是人类社会不可缺少的财富，对网络的破坏与滥用就是对社会正常秩序的极大破坏，会危及我们每一个人；应该认清网络社会并非真实的社会，网上暂时的成功并非真实的成功，虚拟的情感的宣泄与满足也并非能得到真正的快乐；应该认清网络带来的并非全是鲜花与美酒，也会给自己带来苦涩的恶果。那些迷恋上网而不能自拔的大学生，随着上网时间不断延长，他们的记忆力下降，对学习也逐渐产生厌烦感，并进而出现逃课上网、对各种活动漠不关心、进取意识减弱、与周围同学关系紧张等现象。

夸大网络的功能并进而认为网络是解决一切问题的灵丹妙药，或认为网络是带来人的自我迷失、人与人之间的相互欺骗、社会秩序紊乱的症结而否定网络的作用都是错误的。大学生只有对网络树立正确的认知，才有可能正确地面对网络，合理地使用网络资源，准确把握自我，认清自己的真实需要，处理好现实社会与虚拟社会的关系，避免网络心理问题的产生。

【小练习】

请在如表 12.2 所示的表格里填上你的切身体会。

表 12.2 个人体会

网络给你带来 哪些好处	
网络给你带来 哪些坏处	

2. 自律与自我管理

对于一个人来说，只有自律才能既充分体现其自尊、自主与自由，又充分培养其自我控制力，养成良好的“慎独”习惯。在网络社会里，由于信息含量十分巨大，各种文化与价值理念交织纷纭，各种论断莫衷一是，各色诱惑比比皆是；另一方面，网络社会又是一个充满自由的社会，缺乏非常

强大的外在约束。面对这一虚实难辨、是非难断却又无明确而强力约束的多彩世界，大学生会因认知偏差或侥幸心理而产生心理困惑与矛盾，以致产生各种各样的网络心理问题。

在缺乏较强他律或几乎难以感受到较为直接的他律影响力的网络社会，自律的重要性与意义显得尤为突出。一个缺乏自律的人不可能是一个自尊自重的人，也是一个不能获得自由与自我价值实现的人。大学生应合理安排好自己的日常生活，保持正常的生活、工作、学习规律，控制上网时间。同时，要勇于直面现实、直面人生，积极面对现实，应多参加有益的社会活动，从网络的迷恋中解脱出来。

【身边事】

小朋是大二学生，20岁，是个超级网虫，每天都要在网上泡10多个小时。他和一个17岁的女孩在网上认识半年后，两个人就发生了网恋，并在某网站进行了“结婚”注册，在网上建立了自己的“家庭”——一个共同的网页。他们这个网页上的家太像家了，这个用文字和图片堆砌的家不但有像模像样的家具和房间布置，而且有每日三餐的菜谱，甚至还有他们虚拟的“夫妻生活”描述！当小朋和那个女孩“结婚”不到三个星期时，网站通知他，他的“爱人”怀孕了，小朋大喜，每天抱书痛读孕产妇注意事项，六个星期后网站通知他，说他们已经拥有了一个可爱的宝宝，小朋更是兴奋得睡不着觉。十五个星期后，网站又告知小朋，他的“妻子”和“儿子”均重病，小朋于是整天愁眉苦脸，无精打采。直到第十八个星期，网站宣布：因医治无效，他的妻儿双双去世，他的婚姻宣告结束！此时的小朋沉浸在痛苦之中，因为太投入，他竟然受不了打击，一病不起。到现在，好好的大学不上了，每天起床要做的第一件事就是到网上的墓地去悼念他的“妻儿”，然后垂头丧气，喃喃自语。

3. 培养兴趣爱好，丰富业余生活

过多地依赖网络，使阅读书本、亲身实践、面对面交流弱化。因为网上提供的知识是有限的，它只给出何时、何地、何事等基本信息，这些都是结果，无法代替人们去思考和解决问题的方法，这必然造成知识的匮乏、文化落后。而且，网上获得的知识是一种“快餐文化”模式，网络技术的高速发展使得网络知识更具有高的综合性、声像多维一体化和高度图像化等特点，其结果造成人的思维能力、实践能力、表达能力、抽象能力和阅读理解能力下降。这对大学生的成长是不利的。因此，大学生除了上网，还应该培养众多的兴趣爱好，如散步、旅游、打球、同学聚会、参加各种社团活动，等等。

4. 养成良好的网上生活习惯

在课余积极参加集体活动，认识到网络可以使生活更加丰富，但是不能指望依靠网络逃避现实来解决问题，更不能将网络作为克服消极情绪的工具。在上网之前要有明确任务和目标；不宜过度卷入网络；保持良好心态，用积极的心态来面对现实中的困难。

另外，大学生应该根据学习要求和生活规律确定上网时间，有计划、有目的地上网。正常的上网时间一般每天不要超过2小时；使用电脑的姿势要正确，周围环境和灯光要舒适明亮；从消极上网转移到积极的大学生活中来；当不良的想法出现时，可以采取转移注意力的方法寻找一个新颖的刺激，激活新的兴奋使不良想法逐渐消失。

【小练习】

习惯的建立需要一个月，请用四周的时间，规范自己的上网时间，记入表12.3中。

表 12.3 上网时间记录

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第一周							
第二周							

续表

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第三周							
第四周							

5. 加强人际交往

良好的人际关系是学生顺利实现社会化的重要途径，大学生如果整天沉迷于网络游戏，就会更加缺乏人际交往的能力，并有可能埋下悲剧的种子。如何处理学业压力和人际关系，如何面对挫折和困难，如何寻求心理平衡找回自信等等都是非常重要的内容。因此，培养良好的人际关系，加强与同学间的交流和沟通，有助于防止游戏成瘾的产生，避免迷上网络游戏。为此，应尽可能多地参加和开展文体活动、社会实践活动等，加强与社会之间的接触、交往，建立健康人际关系。积极参加学校开展的各项活动。应充分利用校园网、广播站及各种刊物进行网络知识的学习和道德教育，营造积极健康向上的心态。

二、网络成瘾的调节

(1) 从主观上克制上网的冲动。把上网的好处和坏处分别列在一张对称的纸上，按程度轻重排好顺序，每天做思想斗争 10~20 次，每次 3~5 分钟，尤其是在网瘾发作时；也可以将好处和坏处分别贴在显眼的地方，如电脑上、卧室里、门上；每天多时段内默念或大声对自己念上网的坏处；战胜自己关于“多上网是合理的”的观念。

(2) 厌恶疗法。网络成瘾者可以想象自己上网成瘾后的种种极端后果，例如，成绩下降、被大家看不起、被别人羞辱、对不起自己的父母和亲人等。在瘾发时让“理想自我”与“现实自我”进行辩论，让内心的道德感、责任感与罪恶感、失败感斗争，从感情上战胜自己，痛下戒除网瘾之决心，增强自己的戒网动机。

(3) 自我奖励法。自我奖励法即视当天的进展情况而给自己一些小小的奖励，但应注意其使用的内容应最好与上网无关。奖励既可以由成瘾者自己执行，也可以请老师、同学、家长协助执行。例如，当目标执行无误，就奖励自己吃一样喜欢的零食或买一件喜欢的东西，否则长跑 1000 米或做清洁等。

还可以在有了想上网的念头时反复自我暗示，如“不行，现在应该学习，等周末再说”，“我一定能行”，“我一定能戒除”，每当抵制住了诱惑，认真学习，度过了充实的一天后，就进行自我鼓励，如“今天我又赢得了一次胜利，继续坚持，加油”。这样不断强化，形成良性刺激，加强自己的意志，使上网的欲望得到抑制。

(4) 行为契约法。大学生成瘾者与家长共同商定戒网的行为契约，成瘾者签订契约并成为契约的遵守者，家长则担任契约的执行者，通过连续不断地鼓励，使其逐步达到目标。根据目标行为的性质，有两种循序渐进的方式：第一，行为频率的循序渐进。例如，让其将每周上网次数由七八次逐渐减为六次、五次、四次、三次……每次上网时间由五小时逐渐减为四小时、三小时、二小时，达到尽量在周末上网、每次不超过二小时的目标。第二，行为准确性的循序渐进。每个目标都应是其力所能及的，家长等要热情鼓励其做好朝目标渐进的每一步，确保其能通过不断取得进步而获得成功体验，从而增强其自我效能感，也据此来衡量其上网行为纠正的程序，制定好下一步的目标。

每隔一段时间（可为一周，按照具体情况而定）做一次总结，体验克服网瘾成果所带来的成就感和喜人变化，并及时调整阶段任务，使之更适合目前的状况。

(5) 学会求助心理专家。心理健康咨询与指导中心是学校心理指导教师组成的针对大学生心理问题的救助组织，心理咨询教师可以帮助有不同程度“网络成瘾症”的大学生尽快走出困境，回到

正常的生活与学习中来。

另外，为应对戒网中瘾发时出现的紧张、焦虑、不安、气愤等不良情绪，可以采用肌肉放松法、想象放松法、深呼吸放松法以稳定情绪，振作精神。

总而言之，摆脱网瘾的方法应是综合的，个体既可以通过药物治疗、心理治疗等方式，也可以通过网络脱瘾的夏令营、军训等封闭式训练来解除。但是并没有一种一劳永逸的方法，很难通过与心理咨询师或心理医生的某一次谈话达到理想效果。要使上瘾者摆脱网瘾纠缠，既需要在社会上建立引导正确使用网络的大环境，又需要家长、老师或心理咨询师针对导致每个个体沉迷网络的具体原因，进行长期有效的引导和帮助，营造一个良好的成长环境。

拓展阅读

微信时代

如今，不但是在大街小巷、公交车上，甚至是在家里、在饭桌前，甚至在床上，满眼尽是“低头族”，不少人沉浸在微信的世界里忘乎所以，被冠名为“微信控”。难怪不少亲人朋友都感慨：“世界上最远的距离，莫过于我就在你身边，你却在玩手机。”沉迷刷屏，夫妻、亲人之间没有交流，懒得倾听，手机已俨然成了“第三者”。

“微信控”的产生，正成为最新、最值得关注的社会现象和心理现象——他们整个人被手机“俘虏”了，吃饭时捧着，坐车时拿着，如厕时不离手……微信似乎构成了整个生活，一切的交际与消遣都可以在微信上实现和达成，手机上的消遣和“聚会”几乎占据了所有闲暇时间。日复一日地“晒”和“刷”，仅仅是社交方式的转变吗？“狂刷”与“滥晒”的出现，背后是怎样的心理诉求？

关注与被关注的心理需求

不管是亲戚吃饭还是朋友聚会，常常看到这样的画面：几个人围坐在一张桌子旁，但彼此之间很久都不说话，只自顾自低着头摆弄手机，不停地发微信、语音、自拍、刷屏，心不在焉！

微信除了让交往更方便外，在某种意义上说，它还满足了人们深层次的心理需求——关注与被关注。

广东省人民医院心理精神科副主任医师姜美俊博士认为，微信之所以流行，一方面它打破了传统的交流方式，如见面、电话等，使人与人之间的交流更便捷了；其次是使用面更广，信息的交流和反馈更及时，而且是免费的。

微信除了让交往更方便之外，它还满足了人们深层次的心理需求——关注与被关注。现在，邻里之间即使住对门都未必认识，实际距离很近但心理距离却非常远。这往往让人失去了认同感。而微信却恰恰弥补了这个不足，解决了都市人现在人际交往缺乏的问题，一刷新朋友圈，认识的、熟悉的人在上面发着各种生活日常，给别人点“赞”和接受到别人的回复，就跟平常碰面打个招呼、聊两句一样，满足了人们渴望被认同的需要。微信的各种群和朋友圈又能够增加认识的人之间的社交往来，甚至给不熟悉的人相互接纳和认同的平台，在网络上营造了一种人际关系活跃的氛围。

“狂刷”源于逃避孤独

人们在点赞和评论的过程中，与朋友产生互动，让自己与朋友更加贴近，以驱散自身的孤独感。

不过，任何事物都应注意有度，一旦过度，问题就会产生。就拿微信来说，当“狂刷”与“滥晒”出现的时候，“微信控”也就随之产生。人们天生有被关注和被认同的需要，是一种自我价值的肯定和成就感。即便是普通人，都有“被关注”的需要，他们的表现欲甚至是出名的欲望，都因为微信这个平等的平台而获得满足。

武汉大学现代心理学研究中心研究员韦志中表示，“狂刷”源于人们的空虚和渴望交流。人类是社会性动物，总是害怕孤独，但现代社会造成的隔阂，减少了人们之间的交流，忙碌的生活让人

“孤独”的时间越来越多。当微信或其他网络社交软件营造了一个活跃而熟悉的群体时，“孤独”会促使人一遍一遍地刷，就是想看看微信里朋友圈里的“朋友们”在干什么，将自己置身于微信的环境中，且在点赞和评论的过程中，与朋友产生互动和链接，让自己与朋友和熟人更加贴近，以驱散自身孤独感。

“我们看的不是微信，是避免寂寞”，有人这样说。“我无聊的时候就看看微信，这样可以很好地打发时间”，有人那样说。

韦志中表示，当代人的生存需要基本不再成为问题，按照马斯洛的“需求层次理论”，当生存的需要获得满足时，就需要满足更高层次的要求。而归属感、认同和自我实现都是较高层次的需求。而“微信控”们正是通过“晒”来让朋友们找到谈资、了解近况，得到朋友们的认同和关注来满足自己这些高层次的需求。精神分析学家弗洛伊德认为，人生来就有好奇心，窥探他人隐私是人的天性。在微信自由的环境里，人们平时被制约的偷窥别人的好奇的本能，和主动吸引别人的本能，又得到支持和放大。

在刷屏中犯病

在智能手机大行其道的今天，几乎每个人都离不开它了，如果不时时瞄一瞄手机里的微信、微博就会心痒……可是，就在你时时刻刻离不开手机的时候，它却在悄悄地损害你的健康。

伤害 1：视疲劳

现在，随处可以看到拿着手机的“低头族”，他们或是在刷屏看微信，或是在手机上煲韩剧。然而，双眼老盯着巴掌大的屏幕，眼睛不疲劳才怪了。

中山大学中山眼科中心屈光科副教授杨晓指出，长时间看手机对眼睛的伤害很大。研究发现，人们通过手机阅读信息或上网时，眼睛会比手里拿着一本书或一张报纸离得更近，这意味着，眼睛聚焦手机图文更费劲，眼部睫状肌处于调节紧张的状态，时间过长则会导致调节痉挛，更容易导致视疲劳。看手机时间一长，手机里的字会重叠串行，抬头再看面前的物体，会出现短暂的模糊不清现象。这些都是眼睛睫状肌调节失灵的表现，是由视疲劳所致的。

其次，手机的屏幕色彩鲜艳，而且亮度过高，在玩游戏、煲剧时精神高度集中，闪烁的光线造成视网膜视细胞及大脑中枢的过度刺激，更容易引起视疲劳。而且玩手机时，姿势也会很随意，趴着、躺着、侧着，这样的姿势会令双眼的焦距不一致，出现双眼配合方面的困难，可能引起双眼近视度数不一，甚至斜视。

此外，玩游戏时，注意力高度集中于屏幕，不自觉间，眨眼频率会显著减少，使泪液蒸发过多过快，造成眼干、眼涩等问题，导致“干眼症”，这些正是眼睛过度疲劳的表现。在临床上，将长时间操作电脑、手机等视频终端引起的视疲劳称为“视频终端综合征”，重者还会引起重影、视力模糊，甚至头颈疼痛等并发症。

伤害 2：腱鞘炎

在手部某些肌腱的外面包着一层纤维组织，称为腱鞘。它具有维持手指的正常屈伸和肌腱滑动的功能。中山大学孙逸仙纪念医院骨科副教授唐勇说，整天捧着手机，沉迷于发微信、玩游戏，长时间、快速、频繁地用手指在屏幕上做点、画等动作，易引起手指、腕部的肌肉和关节过度疲劳而受损，最终引起腱鞘发炎。因为当手部固定在一定位置做重复、过度活动时，肌腱和腱鞘频繁发生摩擦，导致水肿、纤维性变，活动时会引起疼痛和运动障碍。

出现腱鞘炎尤其需要注意，因为腱鞘炎除了疼痛，还会导致关节发育畸形，长期指间关节固定于屈曲位，可导致关节囊挛缩。

唐勇指出，不管是发微信、发短信还是打游戏，10 分钟左右就必须休息一下，改变姿势。可以旋转手腕两分钟，这样就可以运动腕部肌肉，恢复血液循环。如果已出现疼痛，可以通过热敷进行理疗。

伤害 3: 颈部肌肉慢性劳损

玩手机的都是“低头族”，脖子牵拉过度，身子不自然地弯曲、颈部越来越前倾，这使得颈部胸锁乳头肌随之不断向前拉伸，长时间过后就会处于慢性充血状态，久而久之容易压迫椎动脉而诱发颈椎病，造成慢性劳损。

我们知道，颈椎有生理弯曲，如果没有生理弯曲，甚至向相反的方向弯曲，这被称为颈椎反弓，这常常是颈椎病最常见的病理基础，长时间上网或低头看手机，都会牵拉颈椎，导致正常的生理曲线变形，甚至反弓，最后导致颈椎病。

伤害 4: 影响睡眠

很多人在临睡前喜欢在床上玩手机，上网、看小说、玩游戏、发微信。玩手机就好比婴儿在睡前要喝奶一样，成为一种睡前习惯。然而，广东省人民医院睡眠研究室副主任张斌却指出，睡前玩手机会影响睡眠质量，因为手机屏幕发出的强光线，对人体褪色素的生成有一定的影响。据研究，在床上看手机会令褪黑素生成总数减少 22%。而一旦人们的褪黑激素受到了抑制，直接影响的便是人们始终处于浅睡眠，甚至大大减少了人们的睡眠时间。

张斌说，如果经常地、长时间在床上玩手机，还会导致入睡时间的推迟。比如，平时 11 点能入睡，因为玩手机可能 12 点还未入睡，而真正入睡的时间有可能推迟到凌晨 1 点。这就打乱了人体的生物节律，导致失眠的问题出现。

心理测试

Young 网络成瘾量表

请根据你的实际情况如实填写，在每题后面填上合适的数字：1——几乎没有；2——偶尔；3——有时；4——经常；5——总是。

1. 你觉得上网的时间比你预期的要长吗？
2. 你会因为上网忽略自己要做的事情吗？
3. 你更愿意上网而不是和亲密的朋友待在一起吗？
4. 你经常在网上结交新朋友吗？
5. 生活中朋友、家人会抱怨你上网时间太长吗？
6. 你因为上网影响学习了吗？
7. 你是否会不顾身边需要解决的一些问题而上网查 E-mail 或看留言？
8. 你因为上网影响到你的日常生活了吗？
9. 你是否担心网上的隐私被人知道？
10. 你会因为心情不好去上网吗？
11. 你在一次上网后会渴望下一次上网吗？
12. 如果无法上网你会觉得生活空虚无聊吗？
13. 你会因为别人打搅你上网发脾气吗？
14. 你会上网到深夜不去睡觉吗？
15. 你在离开网络后会想着网上的事情吗？
16. 你在上网时会对自己说“就再玩一会儿”吗？
17. 你会想办法减少上网时间而最终失败吗？
18. 你会对人隐瞒你上网多长时间吗？
19. 你宁愿上网而不愿意和朋友们出去玩吗？
20. 你会因为不能上网变得烦躁不安、喜怒无常，而一旦能上网就不会这样吗？

计分方法与结果解释:

将每题得分相加,即得总分。

40~60分,轻度网络成瘾。

60~80分,中度网络成瘾。

80~100分,重度网络成瘾。

团体活动

情景剧“网络恶魔”表演

活动目标:

- (1) 使学生意识到过度使用网络的弊端;
- (2) 引导学生合理规划生活,科学管理时间。

活动过程:

- (1) 指导教师向学生介绍故事背景。

故事主人公叫小鱼,一位大学男生,进入大学后由于大学学习相对中学时要轻松些,在这多余的时间里不知该如何来打发它,故而迷恋上了网络游戏。故事中还有另外两个主角:“天使”和“恶魔”。他们与主人公小鱼进行正面与反面的对话,实际上这两个主角代表的是小鱼内心挣扎的声音,是小鱼内心心理变化的写照,将内心的两面幻化成具体的角色进行形象的对话,反映了主人公的整个心理过程。

- (2) 准备道具。桌子一张,方凳若干把,笔记本电脑等。
- (3) 可以安排其他相关角色,如父母、兄弟姐妹、老师、同学等,请表演者自己设定。
- (4) 开始表演。最终帮助小鱼摆脱过度使用网络的现状,投身于学习及和同学们的人际交往中来。
- (5) 表演结束,每位表演者交流心得。
- (6) 教师总结。

相关推荐

优秀书目

1. [英]塞缪尔·斯迈尔斯. 自己拯救自己. 北京: 经济科学出版社, 2013.
2. [美]安东尼·罗宾. 唤醒心中的巨人. 北京: 中国城市出版社, 2013.
3. [美]斯宾塞·约翰逊. 谁动了我的奶酪. 北京: 中信出版社, 2001.

经典影视剧

1. 网络妈妈, 周勇导演, 2007.
2. 聊天室, 中田秀夫导演, 2010.
3. 社交网络, 大卫·芬奇导演, 2010.
4. 鲟鱼, 亨利·朱斯特导演, 2010.
5. 网络欺凌, 查尔斯·比纳姆导演, 2011.
6. 信任, 大卫·休默导演, 2011.
7. CCTV《心理访谈》2006年“网瘾特训营”特别节目.

参 考 文 献

1. 陶国富, 王祥兴. 大学生网络心理[M]. 上海: 立信会计出版社, 2004.
2. 汪元宏. 大学生心理健康教育新编[M]. 南京: 南京大学出版社, 2012.
3. 胡凯. 大学生网络心理健康素质提升研究[M]. 北京: 中国书籍出版社, 2013.
4. 赵川林, 吴兆方. 大学生心理健康[M]. 北京: 经济科学出版社, 2010.
5. 李素梅. 心理健康与大学生生活[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2013.
6. 闫宏微. 大学生网络游戏成瘾问题研究[M]. 上海: 上海人民出版社, 2015.

主题十三 珍爱生命，追寻人生意义——大学生生命教育与心理危机应对

知道为什么而活着的人几乎能承受任何怎样活着的问题。

——尼采

人不是去比较而是去完成，等你生命完全张开的时候也就没有什么遗憾了。

——柴静

案例导引

尼克·武伊契奇，1982年12月4日生于澳大利亚墨尔本，天生没有四肢，这种罕见的现象医学上取名“海豹肢症”。尼克没有进专为残疾人所办的学校，而是和正常的孩子一起上学。尼克的童年饱受讥讽，他曾经无数次地想过人活着究竟有什么意义，他像每一个人一样不断为自己寻找答案……尼克的左下肢只有两个脚指头而且很短，但他用自己所拥有的这一点点东西，学会了打字，学会了电脑，学会了游泳甚至冲浪等。更让人惊讶的是尼克朝气蓬勃，心理健康，他拥有两个大学学位，是企业总监，在全世界演讲，年仅32岁，足迹已踏遍世界各地，接触逾百万人，激励和启发他们的人生。他说他最大的快乐就是鼓励别人，这也是他人生的意义和价值。

第一节 生命教育概述

著名的意大利教育家蒙台梭利曾说过，教育的目的在于帮助生命的正常发展，教育就是助长生命发展的一切作为。

大学时期是人生观、价值观形成的关键时期，赋予有限的生命以无限的意义是我们的人生理想。对生命意义或价值的客观探求、正确认识、自觉珍惜生命是心理健康者的基本特征。了解生命意义的本质内涵，找寻生命意义的途径和方法以及在人生旅途当中如何实现人生价值、提升生命的质量，是人的健康之本、幸福之源。

一、解读生命

“生命”是一个很直观又很神圣的字眼，好像谁都知道，好像人人又说不太清。到底什么是生命？生命从何而来？生命的意义何在？你是否觉得每个人对自己的生命皆负有完全的责任呢？

1. 什么是生命

生命是一个多元的概念，从不同的视角来解析，生命就有不同的含义。从广义看，生命是指一切具有新陈代谢力、繁殖力、生长力和环境适应力的生物体，《韦伯百科全书》就是从这个意义上理解生命的。《大不列颠百科全书》也是从广义上来理解生命的，它对生命的定义是：生命是由许多相互关联的有机反应的开放系统所组成的。因此，从广义上我们可以把一切生命有机体的存在都视为生命的存在。从狭义上看，生命专指人的生命。我们在这里只研究狭义的生命概念，即人的生命。

人的生命具有丰富的内涵。人的生命，是人的生理、心理、社会属性的复杂统一体。

(1) 生理生命

生命是大自然的奇葩，作为自然界的一个组成部分，生命首先具有生物属性，就如同大自然界的花草鱼虫、飞禽走兽一样，是生态系统的一个组成部分。基于此，人类生命的生物属性和其他生命并没有本质的区别。

生长和发育是生命的基本过程，而新陈代谢则是生命的最基本的过程，是其他一切生命现象的基础。作为一种生物体的新陈代谢过程，人的生命有生和死。生理生命是人之为人的前提和基础。生理生命是人的生命存在的物质载体和本能性的存在方式，是最基本的生命尺度。

(2) 精神生命

精神生命是人之所以为人、人之所以不同于动物的根本所在。人的生命不只是肉体的固定组成、自然自在的顺序发展和本能冲动的任意释放，他还能意识到自身生命的存在和发展，并能够对其作出自主的选择。意识性使人的生命扬弃了动物自在的本能，成为精神自为的存在。

同时，自我意识的存在使人对生命本身产生了意义追寻的欲望与冲动。人类的历史就是一个不断认识自我的历史。与生理需求的缺失相比，人们更无法忍受没有意义和追求的人生，人的精神饥渴往往比任何力量都能摧垮一个人的意志。因此，意义成为人的生命的一个特征，是人之为人的本质。

人的肉体生命所关注的是人的生理、物质欲望的满足，是对自身的物性、感性、有限性暂时的实现。精神生命指导和提升了人的肉体生命，将自然生命提升至理性、无限和永恒的高度，使人的生命不再受到本能、欲望和环境的制约，探寻到生命的真谛。

(3) 社会生命

社会生命也是人生命的特殊属性，人总是处于一定的社会关系中，并承担了一定的社会角色。人的社会性的存在方式，提升了人生命的价值。忽视人生命的社会性及其与他人的关系，只强调人生理生命和精神生命的自由，就会破坏人与人、人与社会的协调关系，最终使每个人都不自由。人只有通过自己的社会角色以及相应权利和义务，才能意识到自己存在的社会价值，充实并引导生理生命和精神生命。

人的生命是自然生命、精神生命和社会生命的统一体。自然生命是精神生命的载体，精神生命是自然生命的灵魂，社会生命是将自然生命和精神生命联结起来的纽带。舍弃三者中的一个，人的生命都是不完整的，人就不能称得上完全意义上的人。

2. 生命的特性

人世间一切美好的事物，只有与生命联系在一起，才有意义。因此，要理解生命的深刻内涵和本体价值，就要探究生命的特性。

(1) 生命的神圣性。每一个生命都是神圣的。这种神圣性主要体现在每个生命的诞生是偶然的，每个生命的成长过程都是复杂的、艰难的。从生理学上讲，男性一次排出的2亿~4亿个精子，而女性每个月只排出一个卵子。一个生命的诞生是那2亿~4亿精子中的幸运的一个与卵子结合，才有了最初的生命——受精卵。“十月怀胎，一朝分娩”，受精卵在母亲体内孕育的十个月中，母体经受的偶然的创伤、强烈的刺激、过度的劳累、病毒的侵袭等都会引起母体内的变化，影响胎儿的发育，造成生命的残疾甚至中途夭折。在母亲分娩的过程中，母亲和婴儿的生命都面临着不可预测的危险。哺育一个生命的成长更为不易。父母倾尽心血精心地养育、全心地呵护，为安全担心，为疾病焦灼，为教育付出，为前程筹划。与此同时，学校、社会的付出也是无价的。因此每个生命来之不易，我们应当珍爱自己的生命。

(2) 生命的独特性。“世上本没有两片相同的树叶。”生命是以个体方式存在的。每一个人在这个世界上都是独一无二的，不可替代的，都是以自己的存在独自地体验着这个世界。正是生命的独特性赋予人存在的价值。

正如弗兰克尔(Viktor Emil Frankl)所言：“每一个人在他的生活中都拥有需要完成的特定的事业或使命。因此，他的个体不能被替代，他的生活也不能被重复。因此，每个人的任务与他实现这一任务的特定的机会一样，是独一无二的。”

(3) 生命的有限性。生命的有限性是指人作为一个生物体存在的时间是有限的。它包括生命的

唯一性、不可再性和不可换性。

生命的唯一性是指人的生命对任何人来说都只有一次。

生命的不可再性是指生命不可再生。上天赐给我们生命的同时，也赐予我们与时间相伴的旅程。我们的生命从胚胎起，便一直在持续地生长、发育，以至衰亡，它绝不会在时间的跑道上停留，也绝不会“倒行逆施”，返老还童。人们所说的“人死不得复生”便道出了这个真谛。人来世一遭，这生命无疑是“上天”赐予人类的最美好礼物。正因为它的一去不复返，生命才成了无价之宝，弥足珍贵。

生命的不可换性是指生命为每个个体所私有，相互不能交换，彼此不可替代。

生命是有限的，是只开一次的花朵，每个人都应该更美丽地绽放，在有限的生命里活出自己独有的意义与价值。

(4) 生命的自主性和创造性。人的生命不同于动物的生命那样仅仅是被动地适应环境。人有自觉意识，人可以根据自己的生理和心理条件，发挥自己的自愿性、目的性、坚定性和自主性，运用人特有的自主能力去改造环境，使环境适合于自身的需要并成为自己生命的组成部分。人可以主宰自己的命运，规划自己的人生。动物只能在自然界提供的有限条件下去生活。而人可以创造出高于生命本身的价值。人的有意识的劳动改造了人生存的环境，不但供这一代人享用，还可以为后代人享用；人创造的精神成果，形成的社会科学及自然科学是人类永久的财富；人留下的道德精神将影响无数后人。因此，人的生命具有创造性、超越性。人的精神生命是永恒的，可创造出比自身生命更高的价值。

【小练习】

回顾生命历程，感悟生命来之不易

请你找一个最放松的姿势坐好，闭上眼睛。想一下你从孕育、出生到现在的生命历程。

想一下你父母年轻时是什么样子……父母相爱了，结婚了。你是幸运的，你的生命来自于妈妈的一个卵子与爸爸的一个精子所结合。你来到世界上的第一步就标志了你的成功，这难道不神圣吗？你在妈妈的子宫中慢慢长大，1个月，2个月，3个月……你出生了。妈妈生你时是顺产、难产还是剖宫产？你一天天长大，1个月，2个月，3个月……小学，中学，大学……你是怎样长大的？在每个阶段，谁陪伴你，关心你，帮助你？你生过病吗？谁帮你恢复健康？你遇到过困难吗？谁帮你渡过难关？请感受你的生命历程。

你一定有许多感受，请你和同学们分享。

二、理解死亡

“生”与“死”就像一对孪生姐妹，如影相随在每一个人的生命历程中。这不仅是因为“生”需要由“死”来定义，而且“死”是每个人“生”的必然归宿。所以理解“生命”则无法回避“死亡”，即“以死观生”。

1. 死亡的本质

死亡在生物学上的传统解释是身体机能、脏器、器官及所有生命系统的功能永久地、不可逆地停止。目前国际上公认的医学概念以脑干死亡作为脑死亡的标准，一旦出现脑死亡现象，就意味着一个人的实质性与功能性死亡。死亡在社会学上的解释是指人类有意义生命的消失，即没有思想、没有感觉。

2. 死亡的特性

(1) 死亡的必然性。生命是一个有机体新陈代谢的过程，凡是生命都存在着死亡的必然性。尽管人们梦想着“长生不老”、“万寿无疆”，但生命总有它自然的规律，有生就有死，死亡是必然到来的，因为死也是生命的重要组成部分。

(2) 死亡的不可抗拒性。死亡来临时，人无法自己选择。俗话说“黄泉路上无老少”。在死神到来之时，无论你的年龄老少，无论你的地位高低，无论你的学识多少，都无可逃脱。死亡是无可抗拒的，人最多能做到的是延缓死亡，但不可抗拒死亡的最终到来。

(3) 死亡的偶然性。死亡是必然的，但一个人在什么时间死、以什么方式死是偶然的。一个人或许是死于疾病；或许是死于自然灾害，如地震、洪水、雷电、台风、海啸；或许是死于战争、人与人之间的争斗、偶然的交通事故、自杀。人无法预料自己在什么时候遇到什么危机事件会丧失生命。死亡的偶然性提示了我们生命的脆弱性。

死亡不仅仅使人们认识到死亡对每个人生命的真实性、客观性、必然性和不可避免性，还使人们认识到生命的有限性，促进人们珍惜生命和当下。死亡告诉人们，人的生命不是一条没有终点的、无限延长的射线，而是一条有始有终的线段，它提醒我们生命是有限的，人无法决定生命的长度，只能把握好生命的每一天。只有有价值的生，才能无愧地面对死。

【你知道吗？】

临 终 关 怀

临终关怀是近代医学领域中新兴的一门边缘性交叉学科，是社会的需求和人类文明发展的标志。就世界范围而言，它的出现只有二三十年的时间。

临终关怀最初始于 19 世纪中叶的爱尔兰，称为临终关怀运动，主要是针对癌症末期患者所做的各种支援，现在扩展到向所有临终患者及其家属提供一种全面的照护，包括医疗、护理、心理和社会各方面，从而使临终患者的生命得到尊重，在最后的日子里，使其生命质量得到提高，使家属的身心健康得到关照，使患者在临终时能够无痛苦、无遗憾、安详或舒适地走完人生的最后旅程。

【小练习】

请写出你到目前为止经历过哪些和死亡相关的事件，思考这些经历对现在的你有什么影响。

三、生命与生活

生命与生活是相互融合而又各不相同的两个概念。生命是有机体的客观存在，生活则是生命得以展开的过程；生命是生活的客观基础，没有生命就谈不上生活，生活是生命的体现，生命必须是在生活的延续过程中才能展现；生命是内在的，生活是外在的；生命是有机体的成长，生活是各种人生滋味的综合。

如果过分偏重“生命”的存在而忽略现实的生活感受，思考生命而不关注生活，生命也将变成无源之水、无本之木，生命的本来意义也将随之消失。

如果过于关注现实的感性生活，过于追求物欲的满足和感官的享受，喜欢做实事的选择而不愿做价值的思考，最终人们发现物欲的追求是没有止境的，旧的欲望满足了，新的欲望随之而来，而人们却感到越来越难以满足不断产生的各种欲望，于是失落感和空虚感便随之产生且如影相随，价值感也随之消失，由此形成人类生存的危机。

四、生命的意义

人不仅是实体的存在，更是意义的存在。对意义的追寻，是人的生存方式，人就在追寻意义中获得精神生命的超越和心灵的安顿。

最著名也是最重要的生命意义理论由弗兰克尔提出。弗兰克尔 1905 年出生于维也纳的一个犹太家庭，是奥地利著名的精神医学家和心理医生。意义治疗（Logotherapy）是其在吸收存在主义和人本主义心理学、超越弗洛伊德精神分析和阿德勒个体心理学局限性的基础上，结合其自身在纳粹集中营的生活经历和医疗实践而提出的一种心理治疗理论和方法，被称为维也纳的第三个心理治疗学派。

弗兰克尔确信人类需要生命意义，并且具有追寻意义的动机，会不断去发现其生命的意义与目的。如果人们不能感受到值得为之而活的意义，就会陷入存在空虚。这种存在空虚可能会产生三类问题。第一类问题是心灵性神经官能症，包括抑郁、攻击和成瘾。第二类问题是对权力、金钱和享乐的追求代替了对生命意义的追求。第三类问题是自杀，这也是存在空虚最严重的问题。

1. 生命意义对心理健康的影响

近年来，关于生命意义与心理健康的关系问题已经开始影响了心理学研究的主流。研究者们认为，生命意义和心理健康是相互作用的。心理健康在一定程度上依赖于人们怎样看待生命；相反，对于生命意义的认识也是受心理健康水平的影响。给“存在”以理由或意义应当是心理健康的重要源泉。

具体而言，心理学家通过对生命意义与心理健康之间关系的研究，得到了如下几方面的结论：生命意义对心理健康有积极影响；缺乏对生命意义的理解与心理问题有正相关；对生命意义的探索和健康情绪（幸福感、生活满意度）有正相关；对生命意义的认识能够缓解消极生活事件对抑郁的影响。

2. 如何实现生命的意义

意义治疗学并没有直接告诉我们，我们生命的“意义”是什么，而是告诉我们，个体生命的“意义”在于自己寻找、自己发现，这需要通过我们个人的经历找到自己对生命的具体阐释。人生的“意义”就存在于我们的生活中，我们可以从日常生活的点点滴滴中体验到生命的不同意义。弗兰克尔认为，无论在任何情况下，生命都具有意义。生命意义具有相对性，它因人、因时而异。

“意义”的体验是个体赋予客观性情景的一种主观理解，是人赋予事物以价值。个体主观赋予事物以“意义”来源于人类的三种基本价值体验，弗兰克尔认为这三种基本价值就是创造性价值、经验性价值和态度性价值。人可以对生活中的各种事物如过去的经验、对未来的设想、自己的创作、一份喜欢的工作、高尚的情操中赋予生命以“意义”。从我们的生活中体验到人生的意义，主要有三个途径，弗兰克尔称为创造与工作、爱、痛苦。

（1）工作的意义。人可以通过完成有建设性的工作来赋予自己生活的“意义”，实现“创造性价值”。

创造性价值贯穿于人的工作活动过程尤其是具有创造性的活动中，从灵感激发到投身于工作到创作成果的产生，在成就感作用下刺激人进一步投身于工作之中，实现自我发展，并为社会做出贡献，在这个创新的过程中体验生命的意义，体验个人存在的价值。同时，由于工作是个人与社会发生联系的重要领域，工作的意义与价值总是与对社会的贡献相联系的，因此，人们在通过自己的创造性工作实现生命的价值和意义的同时，也为社会作出了应有的贡献。一位做过脑部手术的艺术家的，在其 80 岁时写道：“承受生活的唯一方式就是一直有工作要完成”，这是发现生命意义的一条重要途径。但仅仅通过简单机械的工作是不够的，人必须把握工作背后的动机和意义，只有如此，人才能在对工作的价值和意义的感悟中实现生命的意义。

（2）爱的意义。个体也可以由对真、善、美事物的接触以及爱与被爱的生活体验中获得生活意义，即实现所谓的“经验性价值”。

弗兰克尔在集中营里就是凭借对妻子的爱和思念，战胜了一次又一次生存的危机。很多的研究结果也证明，在研究者问及“你认为哪些方面可以获得生命的意义”时，无论正常与非正常被试，都对“亲情”、“爱情”、“友情”寄予了很高的期望。因此，建构一种有价值的人生，就必须铸造一种爱己又爱人的情操，在爱与被爱的过程中体验人生的意义。

与经验性价值相关的另一个有关意义的事例就是对大自然和艺术中的美的欣赏，这是对美的经验。比如，欣赏一束美丽的鲜花或观赏令人兴奋的日出对于缓解人的消极心理体验具有重要的意义，而且还可能在对大自然的壮美景象的经验过程中体悟到另一种生命的乐观、意义和价值，这

可能是任何其他经验性价值都无法比拟的。弗兰克尔曾经雄辩地描述过这种经验，并且从这种经验中，他发现了任何其他安慰人的方式都无法比拟的价值，正是通过这种方式，使其超越了非人性化的处境，忍受了常人难以忍受的非人道折磨，从而超越了自我，体验和实践了生命的意义。

(3) 态度性价值。弗兰克尔认为，态度性价值是一种精神上的选择的自由。人可以被剥夺一切，也可以被置于任何环境，但是选择自己的态度、选择自己道路的精神自由是任何人都无法剥夺的。面对生活中遭遇的一切，如何作出选择，完全取决于人的精神态度。

当人们面对诸如疾病之类的危机时，最初的反应可能是对万一做某事可以缓解病情的评估。但是，如果境况不可改变或者要改变这种境况需要承受更为严酷的折磨，那么人们还可以通过改变其态度来对这种现实境况重新进行评估或对其进行控制。弗兰克尔认为，此时人所剩下的自由就是选择忍受其病痛的态度自由。对病痛和不可更改的命运所采取的态度，可以指向很多方面。通过态度性价值，人们可以改变自己看待事物的视角，了解对他们而言什么东西是最重要的，并从中获得新的认识。

【小练习】

我的生命线

请备好一张白纸，一支色彩鲜艳的笔和一支色彩暗淡的笔，用颜色区分心情。

把纸横放好，然后从中部画一条长长的横线，在起点处标上 0，在末端处标上你为自己预计的寿数。在白纸上端写上某某的生命线。这条线标示了你一生的时限，是你脚步的蓝图。

预测死亡年龄的依据：本人的健康状况；家族的健康状况；生活地域的平均寿命，如图 13.1 所示。

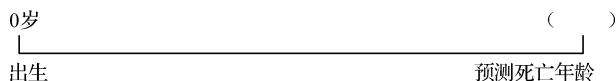


图 13.1 我的生命线

找出今天你的位置，标出来。在这点的左边，代表着过去的岁月；右边，代表着未来。把过去对你有着重大影响的事件用笔标出来。比如你 7 岁上学了，就找到和 7 岁对应的位置，填写上学这件事。注意你觉得是快乐的事，你就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事的位置写得更高些。比如，17 岁高考失利……你痛苦非凡，就在生命线的相应下方很深的陷落处留下记载。依次操作，就用不同颜色的笔和不同的高低位置，记录自己在今天之前的生命历程。然后我们来到未来，把你一生想干的事都标出来，并尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和期待的程度，标在不同的高度。当然，也请把一些可能遇到的困难——用颜色暗淡的那支笔大致勾勒出来。这样我们的生命线才称得上完整。

看看是线上面的事件多，还是线下面的事件多？如果大部分都是在线以下的，是否可以考虑调整一下自己看世界的眼光？

当把生命线画完后，请把注意力集中在此时此刻。以前的事已经发生过了，哪怕是再可怕的事，也已经过去，你不可改变它，能够改变的是我们看待它的角度。一个人的成熟度，在于这个人治愈自己创伤的程度。过去是重要的，但它再重要，也没有你的此刻重要。

好好规划你的未来，让它合理而现实，然后根据限期去实现它。请好好保管你的蓝图，时常看看。生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。

五、生命教育

生命教育是美国学者杰·唐纳·华特士于 1968 年首次提出的，此后，生命教育理念在世界范

国内受到了高度重视，世界各国纷纷开展生命教育。

1. 什么是生命教育

生命教育有广义与狭义之分。狭义的生命教育指的是对生命本身的关注、了解与热爱的教育活动，包括个人与他人的生命，进而扩展到一切自然生命。广义的生命教育是一种全人的教育，它不仅包括对生命的关注，而且包括对生存能力的培养和生命价值的提升。具体来说，生命教育是指在个体从出生到死亡的整个过程中，通过有目的、有计划、有组织的教育活动，引导人们认识生命的起源、发展和终结，从而认识生命、理解生命、欣赏生命、尊重生命、珍惜生命，建立起乐观、积极的人生态度，培养生存能力，提升生命价值，最终使人的生命质量充分展现的活动过程。

生命教育的宗旨是珍惜生命存在，注重生命质量，凸显生命价值。生命教育是一种全面的教育，不仅要认识生命现象，而且要感悟生命境界，对各种生命现象持尊重的态度和人道的关怀；生命教育是一种自我认识及自尊的教育，要了解自己的优缺点和个性特征，并充分接纳自己，珍视自己的生命；生命教育也是一种生活教育和体验教育，要学会感恩、笑对生活，在生活实践中践行生命教育的理念，提升生命价值。

我国的生命教育在 21 世纪初由上海率先发起。几年来，虽然生命教育受到关注的程度不断提高，但高校的生命教育仍存在着开展不普遍、不系统、不规范、不平衡的现象。特别是在社会急剧变革时期，大学生面临的各种压力日益增大，心理困惑不断增多。当大学生的生命负荷难以承载时，生命教育就显得极为必要而紧迫。根据《中国青年报》社会调查中心对 7080 名大学生的网络调查，89.3% 的大学生有过极度心理体验，比如极度失望、极度愤怒、极度孤独等，但仅有 8% 的大学生寻求过帮助。同时，55.1% 的大学生认为高校应该加强生命教育。这说明，生命教育在我国急需加强，引导大学生建立积极向上的人生观已成为高等教育不可忽视的重要环节。

2. 生命教育的内容

大学生的生命教育是一项系统工程，包含着丰富的内容。在生命教育的内容上，应从生命的生理、心理和社会意义三个方面，通过认知、情感、实践三个层次全方位开展，包括人生观教育、生死观教育、成功观教育、幸福观教育、苦乐观教育、挫折观教育，等等。

具体来说，生命教育主要包括以下几个方面的内容：其一，认识生与死的自然过程，了解生命的意义与价值，懂得尊重生命，珍爱生命；其二，学会和掌握个人生存与发展必备的心理素质和技能，热爱生活；其三，学会感激，学会爱和给予爱，负起生命的责任；其四，开展忧患教育和挫折教育，培养战胜挫折的能力和良好的社会适应能力；其五，学习预防和干预心理危机的知识，积极预防和干预心理危机，有效地挽救生命。

【小练习】

假如你现在 22 岁，你的生命时间还有 60 年，你希望自己：

- 28 岁的时候，我的伴侣_____。
- 33 岁的时候，我的家庭_____。
- 38 岁的时候，我的房子_____。
- 45 岁的时候，我的生日_____。
- 48 岁的时候，那年春节_____。
- 55 岁的时候，我整理过去的信件发现_____。
- 60 岁的时候，业余时间里_____。
- 70 岁的时候，我的孙辈们_____。
- 75 岁的时候，我对生命的回望_____。

第二节 大学生心理危机与干预

一、什么是心理危机

“危机”翻译自英文“Crisis”，其本义是十字路口，做出重大抉择的时刻。中文“危机”一词把“危险”和“转机”统合起来，很好地诠释了“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”的洞见和智慧。

1944 年林德曼最先提出心理危机的概念，20 世纪 60 年代以后美国心理学家卡普兰（G.Caplan，1954）对其进行了系统研究，他提出，心理危机是当个体面临突然或重大生活逆境（如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等）时所出现的心理失衡状态。在卡普兰提出心理危机的概念后，很多学者开始关注此领域并开展了广泛深入的研究。

综合前人研究，我们认为所谓“危机”或者“心理危机”，是指个体因遭遇自身无力应付的困境而产生的情绪情感、认知及行为等方面的功能失调状态。心理危机不是疾病，而是一种情感危机的反应。心理危机人人会有。整个心理危机活动期持续的时间因人而异，短者仅 24~36 个小时，最长也不应超过 4~6 周。危机可由重大突发事件引起，也可以由长期的心理压力所导致。在危机状态下，个体会出现一系列负性的生理、情绪、认知、行为反应，如果危机反应长时间得不到缓解，便会引发心理疾病和过激行为的产生。

二、大学生常见的心理危机

大学生由于身心发展水平的限制、社会经验和能力不足，心理承受力较差，是相对比较容易陷入心理危机的人群。大学生常见危机的类别有发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。

1. 发展性危机

发展性危机也称为成长性或内源性危机。根据埃里克森的理论，人生是由一系列连续发展的阶段组成的，每一个阶段都有其特定的身心发展课题。当一个人从某一发展阶段转入下一发展阶段时，他原有的行为和能力不足以完成新课题，而新的行为和能力又尚未发展起来，这时个体常常会处于行为和情绪的混乱无序状态，容易产生成长性危机。成长性危机是可预见的，因而也被认为是正常的危机。

大学生这样一个特定的群体所经历的多是发展性危机，如升入大学、失恋、学业失败、性困惑等引起的危机。其特点是危机持续时间相对较短，变化急剧，若能及时得到干预，可以有效防止不良后果的出现，而且若危机顺利度过，则会促进学生心理发展。

【身边事】

大二马上就要离我远去了。还记得大二评优时，因为发展素质分不够，我与校级优秀学生擦肩而过，我们所在的宿舍也因为卫生检查中的一次“差”而与标兵宿舍失之交臂，这些带给我很大的遗憾。经历了评优，大学不再像以前那样单纯，这一年都争着参加各种活动，生怕别人比自己的发展分高，抢了自己的奖学金……在这样紧张的压力下，与其他同学一样，我也在紧张学习。然而，大二计算机等级考试两次没有通过、英语六级失手，感觉心理承受的打击真的很大，切肤之痛，真的从未有过的感受。大一小小的成功曾经让我自负，把自己放在很高的位置上，摔下来跌得好惨好痛，痛得心都碎了，痛得就想趴在地上，永远不想再起来。但最终还要回到现实，这时，我才发现自己如此恐惧失败，挫败会让我发怵。因此，我必须努力成功！我感到自己危机四伏，忽然间没有了往日的自信与从容，我真的输不起！

2. 境遇性危机

当出现罕见或超常事件，且个人无法预测和控制时出现的危机称为境遇性危机。如父母突然亡

故、个体遭受突然的侵犯、事故、灾害或恐怖事件（抢劫、暴力事件、性侵犯、血腥或恐惧场面等）而引起的情绪和行为的失调。境遇性危机具有随机性、突发性、震撼性、强烈性、灾难性和不可预见性。

3. 存在性危机

是指伴随着重要的人生问题，如关于人生目的、责任、独立性、自由和承诺等出现的内部冲突和焦虑。存在性危机可以是基于现实的，也可以是基于深层次的关于人生意义的追问与思考。在中学时代，学生学习的一切动力来自考大学，当大学成为现实时，目标的丧失带来了新的困惑。一个沉溺于网络的大学生，自己也知道这样浪费时间没有任何意义，但却不能自拔，无力改变现实，于是产生深深的焦虑与自责。他们开始思考人生本原的问题，如人为什么活着？人生的意义是什么等。这些都属于存在性危机，存在性危机是潜藏于心伴随个体终身的课题。

【身边事】

我列出一张单子，左边写着活下去的理由，右边写着离开世界的理由。我在右边写了很多很多，却发现左边基本上没有什么可以写的。回想 20 多年的生活，真正快乐的时刻屈指可数；记不清楚上一次从内心深处感觉到归宿是什么时候，也许是我自己的错吧，不能够去责怪别人，毕竟习惯决定了性格，性格决定了命运。我并不是不愿意珍惜生命，如果某一时刻你发现活下去，二十年，三十年，活着，然而却没有快乐，没有希望，不愿去想象。还要这样几十年下去，去接受命运既定的苦难，看着心爱的人注定的远去，越来越不堪忍受的环境，揪心的孤独感，年轻不再，最终多年以后一个孤苦伶仃的可怜老人形象，没有亲人、没有朋友，苟延残喘活在过去回忆的灰烬里面，那又为什么不能够在此时便终结生命？不用再说生命的价值了。是的，比起任何一个还要忍受饥饿、干渴、瘟疫的同龄人，我真的觉得自己很幸福，但这是相对的，二十年回忆中真正感到幸福的时刻屈指可数。我不明白，为什么小学的时候无比盼望中学，曾经以为中学会更快乐；中学的时候无比盼望大学，曾经以为大学会更加快乐；盼望离开欺负自己和讥讽自己的人，盼望离开被彻底孤立的环境。人生每一个阶段的最后，充满了难以继续下去的悲哀，不得不靠环境的彻底改变来终结，难道说到了现在，已经走到了终点？对于亲人，我只能无奈，或许死后的寂静，就是为了屏蔽他们的哭声，就是能让人不会在那一刻后悔。是的，二十年，但是却无法忍受这行尸走肉般的生活，觉得生活如同死水泥潭一般，而我自己猥琐、渺小而悲哀，不可能再做出任何改变。如果人死的时候可以许一个一定会实现的愿望，我也许会许下让所有人更加快乐吧。人应该有选择死亡的权利，无法负担，以前或许不明白这种感觉，对自己的悲哀，痛到心尖在颤抖，或许死亡本身就是一个轮回的开始，用悔恨来洗刷灵魂然后新生，或者回到过去重新开始。

4. 障碍性危机

障碍性危机是指由于生理或心理上的疾病（包括生理疾病、心理障碍、心理疾病等）导致的心理危机。生理疾病主要是对患者学习、生活、生命构成严重影响的各种急慢性疾病；心理障碍或心理疾病主要包括神经症（焦虑症、强迫症等）、人格障碍、精神分裂症、情感性精神障碍（抑郁症、躁狂症）、偏执性精神障碍以及某些品行障碍或违纪犯罪等。

三、大学生心理危机的识别

对心理危机进行有效地识别，有助于及时发现并预防心理危机。北京市教委、教委、卫生局、团市委联合出台的《北京高校学生心理素质教育疾病预防与危机干预大纲》中认为，心理危机的干预对象包括以下 12 类：

（1）遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会意外刺激的学生；

（2）患有严重心理疾病，如患有抑郁症、恐惧症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感

性精神病等疾病的学生；

- (3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；
- (4) 身体患有严重疾病、个人很痛苦、治疗周期长的学生；
- (5) 学习压力过大、学习困难而出现心理异常的学生；
- (6) 个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生；
- (7) 人际关系失调后出现心理或行为异常的学生；
- (8) 性格过于内向、孤僻、缺乏社会支持的学生；
- (9) 严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生；
- (10) 家境贫困、经济负担重、深感自卑的学生；
- (11) 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生；
- (12) 其他有情绪困扰、行为异常的学生。

尤其上述多种特征并存的学生，其危险程度更大，是重点干预的对象。

四、大学生心理危机的干预

心理危机导致的后果是多样的，有最严重的，如伤害他人或自己，也有一些相对不那么严重的后果，如罹患睡眠障碍、创伤后应激障碍等。但对于顺利度过危机的人来说，不仅可能恢复至危机前的适应水平，有的甚至可能在原有适应水平上得到提高。因此，科学合理的预防和干预特别重要。

1. 危机干预

危机干预是针对处于危机中的个体提供紧急的、短程的、支持性的心理治疗的过程，目的是解决或改善当事人的困境，帮助其顺利渡过困境或急性应激反应，防止或减少创伤后应激障碍的发生。

危机干预的目标在于帮助当事人克服危机，重建心理平衡，重新面对生活。主要包含三个层次的目标：一是帮助危机当事人减轻情感压力，降低自伤或伤人的危险性；二是使其心理平衡，恢复到危机前的功能水平，避免出现慢性适应性障碍；三是提高当事人危机应对能力，使其更加成熟。

2. 大学生心理危机预防与干预策略

(1) 开展心理危机教育，增强学生识别心理问题的能力。

目前，大学生对心理危机及其干预知识缺乏足够的了解，一部分学生出现危机后不能获得及时的救助，导致严重的后果。在实践中，我们可以从以下几个方面来增强学生识别心理问题的能力。

首先，可以利用公共选修课、专题讲座、校刊、心理健康教育网站等形式，开展心理健康教育活动，丰富大学生心理危机方面的知识，增强他们心理保健意识，端正他们对心理咨询的看法，引导他们主动寻求帮助，缓解负性的情绪，避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

其次，建立心理危机干预知识培训制度，对班主任、辅导员、学生干部进行预防心理危机的专题培训，使他们具备初步的辨别心理问题的能力。

(2) 建立动态的大学生心理档案。

对刚入校的新生进行心理测试，以了解新生的心理状况。通过对参加测试的学生的测量结果进行统计、分析，掌握学生的心理健康状况，从中发现有问题的学生特别是有严重心理问题的学生，建立第一手心理档案，然后对其进行初步的心理访谈和心理辅导，加强与其辅导员的联系，及时了解学生的心理动态。

(3) 确立预警对象，分析心理危机诱发因素，有针对性地制定解决方案。

在心理档案的基础上，确定预警对象。分析各种心理危机的诱发因素，确定心理危机类型，有针对性地引导和心理救治，以防患于未然。

(4) 构建“学校—院系—班级—寝室—家庭”五位一体的危机干预体系。

“学校—院系—班级—寝室—家庭”五位一体的干预体系是以学校心理咨询机构为心理健康教

育的核心阵地，以院系辅导员、班主任为依托，以班级和寝室中的学生干部等朋辈心理咨询师作为支撑点，以家庭父母的支持关爱为后盾构建的五级体系。有了该体系的存在，可以让学生在遭遇心理危机时，得到最及时、最有效的救助，也可以在最短的时间内发现需要心理危机紧急干预的对象，减少心理危机恶性事件的发生。

大学生心理危机干预的最终目的并不是解决一个或两个心理危机，而是从整体上促进学生心理素质的提高，最终使他们与他人、社会相适应，并最终在心理上能悦纳自己。因此，大学生心理危机干预是一项复杂而艰巨的任务，只能在实践中慢慢地探索出科学的、行之有效的机制。随着科技的发展，以及从事心理健康教育工作人员素质的提高，相信高校心理危机干预机制会不断改进和完善的。

五、自杀危机的干预与处理

自杀是我国大学生死亡的主要原因之一。但是，由于自杀在人群整体中发生率很低，人们通常对如何发现、处理自杀倾向者或自杀未遂者，以及自杀事件发生后如何善后等问题所知甚少，因而一旦碰到此类危机往往不知所措，或者采取不当甚至错误的做法。因此，当代大学生有必要了解基本的自杀危机干预策略，以便在需要的时候能实施有效援助。

1. 自杀者的心理过程

自杀不是突然发生的，它有一个发展的过程。我国学者一般把自杀过程分为三个阶段。第一，自杀动机或自杀意念形成阶段。当事人遇到难以解决的问题，想逃避现实，为解脱自己而准备把自杀当做解决问题的手段。第二，矛盾冲突阶段。当事人产生了自杀意念后，由于求生的本能会陷入生与死的矛盾冲突之中，从而表现出谈论自杀、暗示自杀等直接或间接表达自杀企图的信号。第三，自杀行为选择阶段。当事人从矛盾冲突中解脱出来，求死意志坚定，情绪逐渐恢复，表现出异常的平静，考虑自杀方式，做自杀准备，如买绳子、搜集安眠药等。等待时机一到，即采取结束生命的行为。

2. 自杀者的心理状态

企图自杀者共同的心理特征是孤独，认为谁也理解不了自己，谁也帮不了自己，在这个世界上唯有自己最不幸、最痛苦，因此而绝望，企求以死来解脱困境。但实际上，这类人心情很矛盾，想死的同时渴望获得帮助。具体地讲，其心理状态表现出如下特征：

（1）矛盾心态。死亡对企图自杀者来说是既可怕又有吸引力的事。现实生活中许多有形无形的困难可以在死亡的幻想中得以解决和满足。但死亡毕竟是可怕的，这类人一方面想解脱，一方面又想向他人求助。

（2）偏差认知。企图自杀者的知觉常因情绪影响而变得歪曲，表现为“绝对化”或“概括化”或两者交替。绝对化是指对任何事物怀有认为其必定如此的信念，比如“我做任何事都注定失败”、“周围的人肯定不喜欢我”。“概括化”指以偏概全的不合理思维方式，常常使人过分关注某项困难而忽略除死之外的其他解决方法，比如“我考试作弊，我爸爸一定不会饶恕我，永远不再爱我”、“我有缺陷，别人都瞧不起我”，从而自暴自弃、自责自怨、自伤自毁。

（3）冲动行为。大学生常常在很短的时间内形成自杀意念，因情绪激动而导致冲动行为，一想到死马上就采取行动。他们对自己面临的危机状态缺乏冷静的分析和理智的思考，往往认定没办法了，只有死路一条，思路极其狭隘。

（4）关系失调。自杀者大多性格内向、孤僻、自我中心，难以与他人建立正常的人际关系。当缺乏家庭的温暖和爱护、朋友师长的支持与鼓励时，常常感到彷徨无助，最后变得越来越孤独，走入自我封闭的死胡同。

3. 大学生自杀的预防

预测人的行为是一件比较困难的事,预测自杀行为就更困难。因为自杀的原因非常复杂,常常带有突发性,令周围的人措手不及。即使通过种种征兆发现了自杀的迹象,进行危机干预也并非易事。但是,自杀的预防又是可能的,因为自杀行为有一定的规律可循。

(1) 了解自杀的征兆。干预最重要的是要及时发现当事人轻生的意图、征兆和计划,进而采取有效干预行动。研究者们试图找到自杀者的特征,以便及时干预。研究表明,当事人心理需求遭遇挫折或遭遇重大丧失,感到绝望无助;遭受难以忍受的心理痛苦,想要以自杀来中断痛苦、解决问题;谈论或收集关于自杀的信息等,这都是自杀发生的重要征兆。

台湾自杀防治协会秘书长林昆辉(2008)把自杀危机征兆归纳为“三托六变”。三托是指:①托人——突然向亲友嘱咐、要求或委托加强对某人的照顾;②托事——突然把自己的重大事件,要求或委托他人代为执行或完成;③托物——突然打包身边重要物品或宠物,要求或委托代为照顾、保管或处理。“六变”则包括:①性情大变,如外向的人突然变内向,内向的人突然变外向;②行为大变,不按规律习惯作息,该干的不干,不该干的偏干,或出现持久的反常行为;③经济大变,突然以极端方式花光所有财产;④语言大变,谈论或书写生命的意义、死亡的代价、自杀的方式、活不下去、死了算了、快要解脱了之类的内容;⑤身体大变,患不治之症,意外致使肢体、颜面或脊椎伤残,精神疾病久治不愈或近期刚治愈出院,重病或慢性疾病久治不愈,忧郁失眠,恐惧恐慌,狂躁之中;⑥环境大变,生活环境的异常变故如天灾人祸、家毁人亡、妻离子散、家才散尽、重大关键事物严重挫败(如失恋、失学、未婚先孕等)、家人或重要他人发生重大变故或死亡等。

为此,我们在日常生活中要关注下列同学的动态,给予及时的心理帮助。

① 直接或间接提出要自杀或结束生命的学生,这是最严重的心理危机信号,请千万不可忽视这类声明信息;

② 有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生;

③ 患有严重心理疾病,如患有严重抑郁症、恐惧症、强迫症、焦虑症、精神分裂症等的学生;

④ 身体患有严重生理疾病,但治疗周期长而个人很痛苦的学生;

⑤ 由于突发事件而出现心理或行为异常的学生,如家庭发生重大变故、遭遇性伤害、受到自然或社会意外刺激的学生;

⑥ 存在严重睡眠障碍,如嗜睡或严重失眠的学生;

⑦ 在考试期间承受过多压力的学生;

⑧ 学习成绩不理想或考试失败而出现心理异常的学生;

⑨ 自感无能为力完成学业或研究课题的学生;

⑩ 注意力难以有效集中,内心十分痛苦的学生;

⑪ 近期恋爱关系破裂而遭受严重打击的学生;

⑫ 与他人纷争而感到丧失“尊严”并引起愤怒、寻求报复的学生;

⑬ 感到极度孤独绝望,有一种走投无路的感觉,自认为没有可以帮助自己的学生,例如性格非常内向、孤僻、缺乏社会支持的学生;

⑭ 人际互动比以往明显增加或明显减少的学生;

⑮ 在与人交谈中,明显表现出语无伦次或答非所问的学生;

⑯ 严重环境适应不良而导致心理或行为异常的学生;

⑰ 家境贫困、经济负担重、严重自卑的学生;

⑱ 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响,产生恐慌、担心、焦虑和困扰的学生;

⑲ 近期情绪波动较大,如情绪过于高涨或低落的学生;

⑳ 过于冲动,控制自我能力差的学生;

- ②① 具有暴力倾向或暴力行为的学生；
- ②② 非常担心毕业后就业问题的学生；
- ②③ 经常酗酒或网络成瘾的学生；
- ②④ 有严重违纪、违法记录的学生；
- ②⑤ 具有高度反社会倾向的学生。

【你知道吗？】

我从 11 楼上跳下

——朱德庸漫画

我从 11 楼跳下去，
看到 10 楼恩爱的夫妇正在互殴……



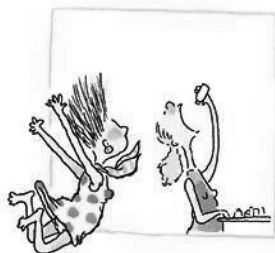
看到 9 楼坚强的彼得正在偷偷地哭泣……



8 楼的阿妹发现未婚夫跟好朋友在床上……



7 楼的丹丹在吃抗忧郁症药丸……



6 楼失业的阿信还是每天看报纸找工作……



5 楼受人敬重的罗老师正在偷穿老婆的内衣……



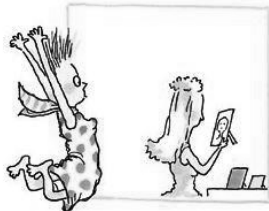
4 楼的罗丝又和男友闹分手……



3 楼的阿伯每天都盼望有人来探访……



2 楼的莉莉还在看她那结婚半年就失踪的老公照片……



在我跳下之前我以为我是世界上最倒霉的人……

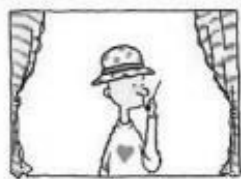
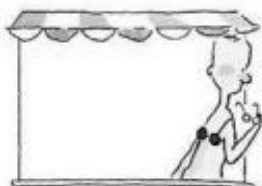
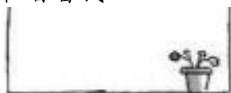


现在我知道每个人都有不为人知的困境……

我看完他们之后深深觉得其实自己过得还不错……



所有刚才被我看到的人，现在都在看着我……



我想他们看了我以后，也会觉得其实自己过得还不错……

其实人的生活都是一样的：

在觉得自己不幸的同时别人比自己更不幸

所以要学会满足和珍惜……

其实生活就是这样，做人就是这样：

除了快乐和健康是自己的

其他的任何东西都可能在无法控制的情况下瞬间消失……

心是个容器，烦恼装太多了，快乐就没有空间了，放一放，没什么大不了……

（2）自杀危机的干预

对于大学生，面对可能自杀的同学或朋友甚至陌生人，采取尊重、关切和“跟当事人同在”等态度就有可能对当事人产生一种正向的影响。当然，仅有这些还是不够的。随后需要做的就是尽可能保持冷静，想尽一切办法拖住当事人，尽可能争取更多的时间，为更多的干预或帮助赢得机会。另外，若是自己一个人面对对方，要尽快想办法把信息传递出去，绝不要承诺为当事人保密。需要提醒的是，有的同学可能会认为将同学的危机情况通知老师或学校，是对同学的不尊重，其实，从危机干预的角度来看，无论是通知老师、家人、亲友还是专业人员，都是对当事人最大的帮助。相反，若贻误时机而导致当事人没能得到有效帮助而酿成灾难，你内心会更加不安，甚至使你自己也发生心理危机而需要帮助。

总之，面对自杀危机的当事人，首要目标是确保当事人的人身安全，在保证其人身安全的前提下，尽快引入资源（家人、亲人、专业人士）提供更切实有效的帮助。

【你知道吗？】

危机干预中必须注意的 14 个“不要”：

- （1）不要对求助者责备和说教；
- （2）不要对求助者的选择和行为提出批评；
- （3）不要与其讨论自杀的是非对错；
- （4）不要被求助者告诉干预者危机已过去的话所误导；
- （5）不要否定求助者的自杀意念；
- （6）不要试图向令人震惊的结果挑战；
- （7）不要让求助者一个人留下，不去观察他，不与其取得联系；
- （8）在紧急危机阶段，不要诊断、分析求助者的行为或对其进行解释；
- （9）不要陷入被动；
- （10）不要过激，要保持镇静；
- （11）不要让求助者保持自杀危机的秘密（不把自杀想法说出来）；
- （12）不要因周围的人或事而转移目标；
- （13）不要在其他人中，把过去或现在的自杀行为说成是光荣的、殉情的等；
- （14）不要忘记追踪观察。

第三节 珍爱生命，热爱生活

生命总会面临无尽的挑战，唯有尊重生命，珍爱生命，热爱生活，不断探索生命的意义，乐观面对生命当中出现的各种困难、挑战，才会拥有幸福人生。

一、尊重生命

生命是最为宝贵的，死亡是最大的不幸。因为它不仅使一切希望破灭，而且使已经具有的一切

都统统失去意义。正因为如此，生命才显得珍贵。它告诫我们：怀有自爱之心，善待生命，敬畏生命，珍爱生命。

1. 尊重自己的生命

生命本身就是一个奇迹，从空间上说，至少到目前为止，人类是宇宙间已知的、唯一的智慧生物。世间最不幸的人莫过于那些生而厌世者。每个人都有一生，只有快乐地、充满希望地接纳自己，生命才具有意义。

(1) 珍惜生命，养成健康的生活方式。尊重生命首先要珍惜生命，养成健康的生活方式，不做损害生命的事，比如吸毒、纵欲、过劳等。

珍惜生命这个道理似乎很简单，其实真正做到并不容易。我们对于拥有生命这件事情实在是太习惯了，而习惯了的东西我们往往是不知珍惜的。可能我们平时会做很多损害自己生命的事情，但是直到最后恶果暴露出来的时候，我们才追悔莫及。很多科学家、企业家英年早逝，往往是因为过于疲劳，如果他们早知道是这个结果，就一定会有所节制。人生有很多可欲的价值，比如成功、财富等，追求这些东西无可非议，但是应当记住，你的生命比那些东西重要得多，没有了生命，那些东西都是空的。

大学生应该拥有健康的生活行为方式，如表 13.1 所示。

表 13.1 健康促进行为

来 源	恰当的行为
营养	平衡、低脂饮食；摄取适当的热量；保持健康的体重
锻炼	每周五天，每天进行至少 30 分钟的有氧运动
酒精	每天不超过两杯酒
毒品	远离毒品
烟草	不要吸烟，也不要使用无烟烟草
睡眠和休息	避免睡眠剥夺，每天规律作息
性	进行安全的性行为，每天规律作息
伤害	控制危险的驾驶习惯，使用安全带，放弃危险性活动
压力	学习压力控制，降低敌对性

(2) 享受生命。周国平曾说，凡是自然赋予人的欲望都是无罪的，都有权利得到满足。但是，享受生命不应该停留在满足生理性的欲望，这个层次还太低。我们应当经常倾听一下自己的生命在说什么，它真正需要的是什么，怎样的状态才是它感到最舒服的状态。在我们这个时代，一个常见的现象是，人们纷纷把生命都用于追求物质，然后又来消费这些物质，总之，把生命完全用来满足物欲。这其实是在使用生命，甚至是在糟蹋生命，绝不是在真正享受生命。人生有许多出于自然的享受，如爱情、友谊、欣赏大自然、艺术创造等，其快乐远非虚名浮利可比，而享受它们也并不需要太多的物质条件。

人生的种种享受是需要好的心境的，而贫困会剥夺好的心境，足以扼杀生命的大部分乐趣。金钱的好处便是使人免于贫困。但是，在提供积极的享受方面，金钱的作用极其有限。人生最美好的享受，包括爱情、友谊、欣赏大自然、艺术创造等，都非金钱所能买到。原因很简单，所有这类享受皆依赖于心灵的能力，而心灵的能力是与钱包的鼓瘪毫不相干的。

(3) 对自己的生命负责。尊重自己的生命，不但要珍惜生命，享受生命，最重要的是要对自己的生命负责。人生有很多责任，你要对很多东西负责。作为一个家庭的成员，我们要对父母负责任。作为社会的成员，每个人都要对社会负责任。但人最根本的责任是一个人要对自己的人生负责任。

你想想看，一个人只有一次人生，如果你死了，没有任何人能够代替你再活一次。如果你的一生虚度了，没有任何人能真正安慰你，那时候说什么都没有用了。你对自己人生的责任，没有任何人能替你分担。对自己的人生负责任，这是对自己生命的最大尊重。一个人唯有对自己的人生负责，建立了真正属于自己的人生目标和生活信念，他才可能由此出发，自觉地选择和承担起对他人和社会的责任。

2. 尊重别人的生命

尊重生命的价值，当然不但要尊重自己的生命，更要尊重他人的生命。人一定要有同情心，要有基本的善良品质，同情别人的生命，同情一切生命。心理学家阿德勒曾说过：“个人具有脆弱性和种种限制，这使他无法孤身一人实现自己的目标。如果一个人孤零零地生活，只想独自解决他的问题，那么他只会灭亡。”

我们要以仁爱温良之心、平和宽大之气，去关爱他人，重视自我与他人之间的伦理关系，了解、理解他人，接纳、尊重他人，欣赏、肯定他人，关心、帮助他人，诚信为本，宽厚为怀，相兼相悖，形成人我和谐互动，构建良好的支持网络。

二、热爱生活

生命是生活的基础，生活是生命的显现。生命总是与对生活的感受相联系的。珍爱生命，就要热爱生活，从生活中体验到快乐和幸福。

1. 用心享受自然

欣赏大自然，会净化你的心灵，愉悦你的情绪。平日里留心你身边的自然变化，假日时外出领略大自然的风采，会使你享受大自然、敬畏大自然。当你以敏锐的心灵去感受自然，你会发现生命由此变得丰富而快乐。

2. 感受生活的快乐

要随时体察生活，感受生活。生活中有快乐，也有烦恼。当你总是盯住那些不高兴的事情时，心情就会越来越烦恼。而当你关注生活中那些让你愉快的事情时，你就会感受到生活的快乐。当你带着快乐的心情做事时，你会发现你做事的能力越来越强，成功率越来越高。于是你会感受到人生的快乐越来越多，你会更加热爱生活和生命。

快乐并不难找，它就在你的身边。比如，早上你接到家人一个问候的电话，中午吃了一顿可口的饭菜，晚上听了一曲好听的歌曲，今天上课老师讲的知识自己大部分都能理解，和同学们在一起聊天听到了许多自己不知道的事……这些似乎看起来很平常，但当你去欣赏它们、感受它们时，你会感受到这平凡中的幸福和快乐。一位大学生过去总是抱怨，总觉得自己不能感受到生活的快乐。当他学会了去体察快乐时，他也变得快乐了。他说：“这些平时看着不起眼的东西，很平常的东西，就能让人开心。我为什么还去苦苦地寻找什么快乐呢？快乐就是这么简单！快乐随处都在，以前我缺少的是一双发现快乐的眼睛。”学会欣赏和热爱已经拥有的此时此刻的生活，本身就是一种成长。

3. 活在当下

世界上每秒有 1.8 人死亡，也就是每分钟有 108 人死亡，一小时就是 6480 人，一天就是 155520 人，一年就是 56764800 人。人生是一个充满了变数的生命过程，健康和平安只是相对的短暂的，未来具有不可知性。天灾、人祸、病痛是我们生命历程中不可预知的威胁，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。

所以，生命有时是脆弱的、短暂的，不可预测的天灾人祸会在陡然间夺走我们的生命。人们在沉痛地哀悼那些逝去的生命时，都从心底里发出感叹：活着真好！但是，我们常常为过去那些无法挽回的遗憾而痛苦，也常常为没有到来的未来而担忧。又挂念过去，又焦虑未来，往往扰乱了现在的生活，因而倍感压力，更容易在不知不觉中就与“当下”擦身而过。

“当下高手”们总是懂得用心活在每一个当下的重要性，而能自生活中的每个片刻，获取满心的感动及乐趣。因为聚焦于当下，就能摆脱过去的负担以及未来的不安，而真正从真切活着的状态中，找到生命的动能，并且除却无谓的压力感。

适度的反省过往以及防患未然，是必要的。然而，反省过往不代表着要活在过去，而防患未然更不意味着要预知未来、控制未来。

回归当下是最好的减压方式之一。由于我们的视觉与思维的关联性较为密切，因此看到的影像较容易引起情绪反应，而听觉、嗅觉和触觉的感觉作用较为缓慢，因而只运用这些感官时，就更容易回归当下。因此请试试看，闭上眼睛，一次只用一种感官，如听音乐，闻香味，这些动作都会让你我更轻易地转换时间，而真正扩展每一刻当下。在回归当下的同时，你会发觉压力也就静悄悄地离你而去。

【你知道吗？】

活 在 今 天

(1) 今天我要开心。因为林肯说过：“多半的人都可以决定自己要有多快乐。”快乐源于人的内心，它并非外来之物。

(2) 今天我要调适自己，而非调整世界来配合我。我要让自己配合我的家庭、事业和机运。

(3) 今天我要照顾自己的身体。我要运动，关心它、滋养它，不滥用它、不忽略它，使它成为我心灵的殿堂。

(4) 今天我要强化我的心灵。我要学习，不让心灵闲置。我将阅读那些需要专注、思想与努力的读物。

(5) 今天我要操演我的心灵。我要默默地为某人做好事，最起码做两件我不想做的事。照威廉·詹姆斯所说的，只是为了让心灵演练，不致怠惰。

(6) 今天我要使自己怡然。我要使自己看起来愉悦，穿着合宜，轻声慢语，举止恰当，多予赞赏，少作批评，不找任何事的毛病，也不想挑任何人的缺点。

(7) 今天我要全心全意只活这一天。不去想我整个人生，一天工作 12 小时固然很好，如果想到一辈子都得如此，可能会先吓坏我自己。

(8) 今天我要制订计划。我要计划每小时要做的事，也许不能完全遵行，但我还是要计划，为的是避免仓促及犹豫不决。

(9) 今天我要给自己保留半小时轻松时间。我要用这半小时祈祷，想想我人生的远景。

(10) 今天我将无所畏惧。我要更快乐，更享受人生的美好，更去爱我爱的人，相信我爱的人亦爱我。

三、珍惜拥有，学会感恩

珍惜应该是及时的诠释，及时地做事，及时地爱人，及时地感恩，及时地生活，珍惜永远和幸福，和知足在一起，而远离后悔和贪婪。

感恩是对生命给予的领略；感恩是对生存状态的释然；感恩是对现在拥有的在意；感恩是对有限生命的珍惜。感恩是一种处世哲学，是一种生活态度，是一种人生智慧。怀着一颗感恩的心生活，我们会时时发现生活的美丽，感受生命的快乐。所有快乐的人都心怀感恩，不知感恩的人不会快乐。尼采说过：感恩即是灵魂上的健康。

对别人心存感激，向他人、向世界奉献爱，这是成熟人性的一部分。你的生命中凝聚了父母、老师、同学、朋友……许许多多人的爱和付出，你要感激成长中帮助过你的每一个人。感谢父母，是他们给予了你生命和爱；感谢你从小到大的老师们，是他们启迪了你的智慧，教会你怎样做人；感谢伴你一路成长的同学、朋友们，是他们给予了你友谊，给予你克服困难的勇气和力量；感谢你

生道路上相遇的每一个人，你从他们那儿得到过恩惠；即使那些带给你不愉快的人，也催化了你的成熟。

感恩是一个爱的链条。人们付出爱，接受爱，感受爱，再付出爱……生命就是在这种爱的传递中不断得到滋养和成长的。

感恩是当前积极心理学的热点课题，研究表明，感恩是对个体幸福感影响最大的人格特质之一，感恩干预可有效增加感恩进而提升个体幸福感。感恩干预主要有三种策略：感恩记录、感恩沉思、表达感恩行为。感恩记录是当前使用最多的干预方法，即让被试定期记录多件感恩事件。感恩沉思策略类似于感恩记录策略，所不同的是感恩沉思策略让被试沉思或记录比感恩事件更为广泛的积极生活经历。表达感恩行为策略是指让被试“感恩拜访”，即写信感谢施惠者，寄送给或当众读给施惠者。

【小练习】

不必拿纸和笔，只管往下读。如果你答不上来，就继续下一道题。

说出世界上最富有的人；说出最近的5名诺贝尔奖的获得者；说出5位世界小姐冠军得主；说出最近5位奥斯卡金像奖获最佳男演员和最佳女演员的获奖者；说出5位普利策新闻奖的获得者。

再试试下面的一系列问题。

说出在你的学习生涯中帮助过你的3位老师；说出在你困难时帮助过你的3位朋友；说出教你学会做有价值的事情的5个人；说出让你感激并让你觉得特别的5个人；说出你愿意与之共度快乐时光的5个人。容易些了吧？你得到了什么启示？

你的答案如何？

很可能，我们没有记住那些重要人物。他们都是某个领域最棒的人物，但是，掌声会过去，奖杯会暗淡，成绩会被遗忘，赞扬和证书也会随着它们主人一起被淡忘。

真正影响你一生的人并不是那些拥有最多荣誉、最多财富或是最多奖杯的人，而是生活中那些关心你的人。

四、活出生命的精彩

2002年以来，在世界著名高等学府哈佛大学，有一门课很受大学生的青睐，这就是泰勒·本·沙哈尔（Tal Ben Shahar）博士讲授的“幸福课”，泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”。这门课程引起了前所未有的轰动，受到世界各国主流媒体的关注与报道。

泰勒从本科到博士都在哈佛大学完成，作为三名优秀学生之一，他曾被派往剑桥大学进行交换学习。他还是一个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。但这些并没有让他感到持久的幸福。泰勒博士说：“我曾不快乐了30年。最初，引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。我开始意识到，内在的东西比外在的东西，对幸福感更重要。通过研究这门学科，我受益匪浅。”他说：“人们衡量商业成就时，采用的标准是钱。用钱去评估资产和债务、利润和亏损，所有与钱无关的都不会被考虑进去，金钱是最高财富。但是我认为，人生与商业一样，也有盈利和亏损。但不同的是，衡量人生成就的标准既不是金钱，也不是知名度、命运或是权力。衡量人生成就的标准应该是幸福”。泰勒坚定地认为：“幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。”

人们对自己人生的期待绝不仅仅是远离疾病和困扰，而是希望活得精彩。怎样的人生才叫活得精彩呢？有快乐与满足感，做自己喜欢、有优势而且能赚钱的工作，丰富而满意的人际关系，关心周围的人，生活有动力有创意，敢于面对挑战。Lyubomirsky在2001年的“为何有些人比别人快乐的研究中”发现：较快乐的人有内在的目标，并且目标是与个人的需要一致的、可行的、实际的，被文化所认同，且不会互相矛盾；较快乐的人在追求成功时，会全身心投入自己的目标，并相信自己是向着目标努力的；较快乐的人是乐观和有盼望的，有正面的期盼，能从负面的事情中找到正面

的意义，有幽默感，不会沉溺在不断重复及自我中心的思虑之中。

心理学家樊富珉认为，要让自己的人生活得精彩，可以从了解自己开始，积极建立良好的人际关系，学习社会生存的技巧和提高解决问题的能力，具体如图 13.2 所示。

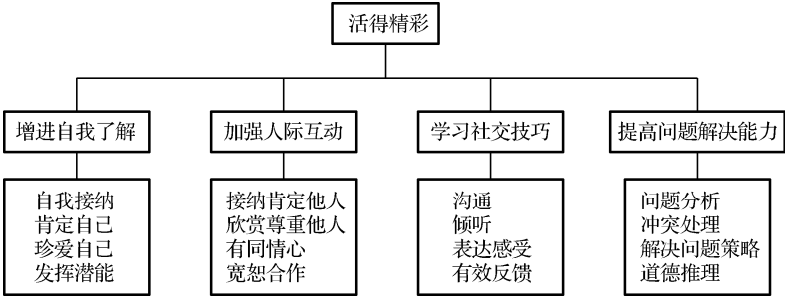


图 13.2 如何活得精彩

五、追求幸福生活

积极心理学发展出一些提升幸福感的有效方法，比如读书，想想你的幸事，感恩，做善事助人为乐，充分运用人格力量，学会谅解和宽恕，在家庭和朋友上投入时间和精力，关心自己的身体健康，发展应对压力与困难的策略，增进乐观等。

以乐观为例，心理学研究发现乐观的人有共同的认知特点，这就是将困难和逆境看成暂时性的，是个别的，是非个人的。塞利格曼的研究显示，经过乐观训练，儿童和成人在未来两年中抑郁和焦虑的发生率降低 50%，训练 10 岁儿童乐观地思考和行动，也能够使他们在青春期的抑郁发生率降低 50%。

宽恕与感恩常常被积极心理学作为人格特质的一对“孪生子”，宽恕是面对伤害的一种积极心理品质，感恩是对待惠泽的一种积极心理品质。有研究发现，宽恕有助于增加正性情感，提高个体的主观幸福感，并有利于身心健康和内心的和谐。

另外，迪纳和塞利格曼的研究发现，幸福的大学生和其他大学生最不同的地方在于，他们花更多的时间与朋友聚会、结识新朋友，并善于维护友谊。这项研究也表明，人如果每天花一些时间和他人进行深入的交谈，能有效地提高幸福感。

以下介绍几种具体可操作，被心理学研究证明能有效地增强幸福感的小练习。

(1) 幸福强心剂。建立一些能让你感觉更幸福的习惯，如每周运动 3 次，每个月看两场电影，与朋友每周出去逛逛，每周阅读一些有趣的读物，等等。每次建立新习惯时不要人太多，一到两个足矣。

(2) 放慢脚步。每天花时间慢慢做至少一件你平日通常匆忙完成的事（如吃饭、洗澡、去上课），好好地品味。做完后，写下你做了什么，做的时候有哪些不同，在感觉上又有哪些不同。

(3) 三件好事。每天晚上记录下当天发生在自己身上的三件好事，写出它们发生的原因。连续进行一周至两周。

(4) 运用优点。找到自己的突出优点，坚持在生活中善用这些优点。

(5) 感恩拜访。写一封感谢的信，给曾经帮助过自己但没有机会好好感谢过的人。

(6) 幸福冥想。每天早上起来或是午后用 10 分钟到 1 小时的时间来做冥想。在冥想成为习惯后，你可能只需要 1~2 分钟的时间就够了。

其实幸福快乐的奥秘就在你自己手中，在于你的视角、你的理解、你的心态、你的选择，换一种视角生活，以积极战胜消极，学会“自我帮助”，你会发现离幸福更近一步。

【小练习】

训练你对幸福的方向感

第一题：对我有意义的是什么？什么给了我使命感？

第二题：我觉得快乐的事情是什么？什么带给我快乐？

第三题：我的优势是什么？我擅长做的又是什么？

通过这个步骤，可以帮助你最宏观的层面（你生命里的使命是什么）以及最微观的层面（你希望每日的生活应该是怎样的）上找到你的方向以及使命感。

六、正视压力，挑战命运

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

每一个人的人生道路都不是平坦的，要生活、要学习、要奋斗就会遇到困难和挫折，就会有压力。只要活着就会有压力，压力是生命的组成部分，压力伴随我们一生。人生如同一次远洋的航程，不可能不经历风浪，不跨越险滩。一曲歌唱得好“不经历风雨哪能见彩虹”。我们只有正视压力，才能以平和的心态对待压力。压力可以激发我们的生命能量，增长我们解决问题的能力 and 经验。每当你战胜了一个压力后，就提升了你克服困难的自信，你的自信、经验和能力又成为解决下一次压力的资源，正是在这一次次战胜压力的过程中，你获得了人生的发展。因此压力也是你人生发展的机会。勇敢地接纳命运带给你的一切，战胜命运，才能获得成功人生。

【小练习】

写下你的墓志铭

你即将离世了，现在要替自己写墓志铭，反映自己的一生。墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。举例：

“这里安息着一个女子，她了结了她人生的愿望，去了另外的世界，但在这里永生。她的一生是幸福的一生，快乐的一生，也是贡献的一生，无憾的一生。虽然她长眠在这里，但她永远活着，看着活着的人们的眼睛。”

“高尚是高尚者的通行证。”

“我不是一颗流星。”

“生是死的开端，死是生的延续。如果我 50 岁后死去，我会忠孝两全。为祖国尽忠，为父母尽孝。如果我 5 年后死去，我将会为理想而奋斗。如果我 5 个月后死去，我将以最无私的爱善待我的亲人和朋友。如果我 5 天后死去，我将回顾我酸甜苦辣的人生。如果我 5 秒钟后死去，我将向周围所有的人祝福。”

拓展阅读

生命是什么

——张海迪

对于这个问题，不同的人会作出不同的回答。

有人说，生命就是有机体具有自我繁殖和复制的能力，能从自然界摄取维持这种能力所必需的养料。也有人说，生命除了具有维持在自然界新陈代谢的能力之外，还具有适应自然界的变化，对自然界进行适应性改造，促进自身进化的能力。在自然界里，生命以它丰富多彩的存在形态，精细微妙的组织结构，宏大完整的生存体系，构成了自然界精美壮观、无与伦比的景象。无数微生物潜

藏在自然界的一切角落；形形色色的植物给大地、海洋，以致冰峰雪岭披上了色彩斑斓、绚丽多姿的外衣；数不清的千奇百态的动物，又为壮丽辉煌的自然景色增添了奔腾跃动的雄健和飞翔遨游的旖旎；还有人类，这自然造化中最神奇、最伟大、最美丽的创造，不仅使自然界生命的完美达到了巅峰，而且，还给生命赋予了崇高、尊严、博大和无限的创造力，那就是人的智慧。

自从人类有了朦胧的意识以来，人类就开始了对生命意义的探索。许许多多绚丽奇妙的远古神话，寄托着人类祖先对于生命伟力的想象和希冀，以及敬若神明般的崇拜。基督教《创世纪》的故事，只不过是人类早期对于生命繁衍能力的敬仰和畏惧的复杂情感的反映。古往今来的诗人，用尽一切最优美的词句，赞颂生命的美丽。从生命的孕育，婴儿的降生，孩子的成长，青春的勃发，爱情的萌动，到人的衰老死亡。这一壮丽的过程凝聚着诗人对生命的敬畏和对生命意义的崇高感。而艺术家则用手中的画笔和刻刀，无所顾忌地展现人的形体的美丽，深入刻画人的情感——这内心深处所表现出来的最细腻，最精致，最微妙的美的流露……

人类用自己的力量和智慧，创建了无数辉煌的业绩，运动场上一个又一个世界纪录的刷新，科技领域一项又一项发明创造的诞生，展现了人类生命力与美的无穷魅力。人类飞出地球的壮举和探索外星生命的尝试，表明人类生命具有藐视一切极限的气魄，生命力量 and 智慧的扩展是无限的。

每当我感慨人类这些辉煌成就的时候，我常常被一个问题困扰，人类的生命是完美无缺的吗？当人们尽情展现人类壮丽的生命的时候，又不得不面对这样一个现实，人类生命并非完美无缺，事实上，健全与残缺一起，才构成了人类生命的全部。

生命体从开始孕育诞生以来，就潜藏着不完整与不完美的种种危险，残缺是自有生命以来就伴随着自然界的，也是自人类诞生以来就一直伴随着人类的。当生命还孕育在母体之内时，就已经受到遗传、疾病和外界环境的影响，潜藏着残缺的危险性。当人出生之后，这些因素因为他失去了母体的保护而变得更加直接和明显，残疾的危险性就更大。因此，生命的美从来就是残缺的。

人们对真理的认识总是不断深化的，同样，人们对生命意义的认识也经历了艰难和曲折。当人们在赞美人类伟大的创造力的时候，或许不能忽略这样一个事实，人类创造的物质和精神文明，是人类整体共同努力的结果，其中包括生命的残缺者。中国古代最早的神话里描写了一位残疾勇士——刑天，他与天帝争权，战败后被人砍掉了头，但他却以两乳为目，以脐当口，继续搏斗。在中国历史上还真实地记载着一些卓有成就的残疾人，春秋时的史学家左丘明，战国时的军事家孙臬，西汉的文学家司马迁，晋时的医学家皇甫谧，唐朝的鉴真和尚，宋代的大将杨信……在世界历史上也有很多杰出的残疾人，比如荷马，塞万提斯，拜伦，欧拉，梵·高，爱迪生，罗斯福，惠特曼……

前些时，我读了几本史蒂芬·霍金的书。霍金这个名字几年前对于大多数中国人来说还是很生疏的，自从他的《时间简史》和《时间之箭》等著作在我国出版之后，他对于我们已经不再陌生。或许人们会认为，一个思想深邃、知识渊博的理论物理学家，一个企图向我们描述时间和宇宙的起源和它们末日的大预言家，一个向我们预言了宇宙深处某个看不见的天体——黑洞的睿智学者，一定是个目光炯炯、精神饱满、体力充沛的人。但是，这位英国剑桥大学的著名学者，却是个患有脊髓侧索硬化症，已经完全失去了行动自由和生活自理能力的人，甚至连说话也只有他的秘书才能听懂。而正是这样一个严重残疾的人，用他的意志、毅力和智慧，顽强地在深奥的天体物理学领域里探索着，他那无懈可击的计算，精确的推论，常常与实验观察数据惊人地吻合，这使他的理论建立在科学的基础之上，也使他本人成为国际上有影响力的学者。

探索未知的领域，始终是人类永不疲倦的目标之一，也是人类认识自然、认识自己的有力手段，在这方面，一个残疾人却走在了许许多多身心健康者的前列。霍金以不屈的意志坚持理论研究，举行借助于计算机的演讲会，还出版了多部科普著作。霍金的成功，在于他懂得如何发挥自己生命的潜力，身体残疾了，头脑还能工作，他充分利用思维能力，让它发挥出能量，在未知的领域里深入地钻研下去。

人类的进步，就在于生命这种可贵的探索精神，不屈不挠的勇气和超乎想象的智慧。

我还想提到一个鲜为人知的人，最近我在《德国》杂志上见到了他。他就是德国探险家约亨·哈森迈尔。哈森迈尔七岁时在父亲的书柜里发现了一本《与珊瑚和鲨鱼作伴》的书，他入了迷。十年以后，他开始了洞穴探险的生涯。后来，他发现了二百多个洞穴和洞穴的延伸，并受法国政府的委托在地中海进行了水下探险。不幸的是，有一次他受美国电视公司委托在奥地利的沃尔夫冈湖底拍摄时遇险，身体高位截瘫。但是，哈森迈尔没有放弃生命，没有放弃探索生命意义的理想。他在朋友的帮助下，制造了一艘只能坐一个人的“洞穴号”潜水艇，开始孤身一人在地下千米深处、罕有生命踪迹的洞穴、暗河和湖泊里漫游。为探寻人们未曾到过的领域，他充满热情地工作着。

这是怎样的一种生命力啊！一个对事业执著热爱的人，即使是残缺的生命，也能爆发出令人难以置信的勇气和力量。没有霍金，人们对黑洞的认识也许还要推迟很多年。没有哈森迈尔，地层深处的很多奥秘也许还是未知的。夜晚，我们仰望满天繁星，当流星在天空划过一道美丽的弧线，我们不会想到，有一个只能用头脑工作的人，正在为揭开宇宙的奥秘而沉思。阳光明媚的日子，当我们泛舟湖上，在碧波清风中流连的时候，我们也不会想到，在幽深的湖底探寻的是一个身体截瘫的人。但是，他们的残疾之躯同样展现着生命的活力，他们的思想同样闪现着智慧的光芒。人的生命的潜力是多么巨大，残疾带给人的痛苦也许远远超过其他困境带给人的痛苦，我想，残疾人甘愿忍受痛苦，展示自己生命力量的欲望，或许是健全人所难以想象的。

活着就要创造，就要探索，即使肢体已经残疾，思想的火花也决不停止迸发。这就是许多诗人和艺术家在他们的作品里还没有表现出来的生命的美丽。

心理测试

Hearland 宽恕量表

下面是一些关于我们受到他人的伤害或我们伤害了他人之后的想法，请在1~7分间评价这些叙述与你的情况相符的程度（1=完全不符合，2=不符合，3=不太符合，4=不确定，5=基本符合，6=符合，7=完全符合），并将相应的数字代号写在题后的括号内。

1. 大多数时候，我能原谅别人所犯的错误（ ）
2. 我常对自己做过的错事耿耿于怀（ ）
3. 我们应该努力忘记别人对我们的伤害（ ）
4. 我很难原谅自己所犯的错误（ ）
5. 我对那些曾经伤害过我的人始终心怀怨恨（ ）
6. 我经常为曾经说过的错话或做过的错事自责不已（ ）
7. 我很容易就能忘却别人对我的伤害（ ）
8. 我对自己很苛刻（ ）
9. 我无法忘却别人带给我的伤痛（ ）
10. 我有一种莫名其妙的罪恶感（ ）
11. 我希望伤害过我的人得到报应（ ）
12. 我从不斤斤计较自己所犯的错误（ ）
13. 我从不自我责备（ ）
14. 我不会对那些曾经伤害过我的人心存偏见（ ）
15. 从过去的失误中吸取教训可以使我不断提高（ ）
16. 我最终会原谅那些曾经伤害过我的人（ ）
17. 大多数时候，我能宽恕自己（ ）

18. 我总想着要报复曾经伤害过我的人 ()
19. 我能很好地接纳自己 ()
20. 当有人伤害了我的时候, 我的办法就是宽容和忘却 ()
21. 我能坦然面对自己所犯的过错 ()
22. 我憎恶伤害过我的人 ()
23. 我对自己的过错持宽容态度 ()
24. 许多人让人无法容忍 ()

该量表分为宽恕他人和宽恕自己两个维度, 主要用来测量被试宽恕他人和宽恕自己的倾向。量表由 24 个项目组成, 宽恕自己和宽恕他人分维度各包括 12 道题目, 采用 7 级评分 (1=完全不符合, 7=完全符合), 得分越高, 则越容易宽恕他人和宽恕自己。

宽恕他人: 1、3、5、7、9、11、14、16、18、20、22、24

宽恕自己: 2、4、6、8、10、12、13、15、17、19、21、23

团体活动

临终遗命

活动目的: 对个人的人生价值观做具体的探索, 并在生活中学会做出明智的抉择。

活动过程:

- (1) 指导者告诉成员, 由于种种原因, 你正面临着死亡。终期将至, 时间只允许你再做最后 10 件事, 你会做哪 10 件事? 并排出先后次序。
- (2) 请认真思索, 写下你的遗嘱。
- (3) 请成员间分享活动感受。

相关推荐

优秀书目

1. 柴静. 看见. 桂林: 广西师范大学出版社, 2013.
2. [奥]维克多·E. 弗兰克尔著, 何忠强, 杨凤池译. 追寻生命的意义. 北京: 新华出版社, 2003.
3. [美]本-沙哈尔著, 汪冰, 刘骏杰译. 幸福的方法. 北京: 中信出版社, 2013.
4. 毕淑敏. 毕淑敏散文作品精选集 幸福的七种颜色. 北京: 北京十月文艺出版社, 2010.
5. 胡因梦. 生命的不可思议: 胡因梦自传. 深圳: 深圳报业集团出版社, 2011.
6. 张怡筠. 幸福其实很简单. 石家庄: 河北教育出版社, 2008.
7. [美]阿尔博姆著, 吴洪译. 相约星期二. 上海: 上海译文出版社, 2008.

经典影视剧

1. 2012 世界末日, 罗兰·艾默里奇导演, 2009.
2. 优酷视频, 尼克胡哲: 我和世界不一样.
3. 母亲, 山田洋次导演, 2008.
4. 入殓师, 泷田洋二郎导演, 2008.
5. 海云台, 尹济均导演, 2009.

参 考 文 献

1. 蔺桂瑞. 大学生心理健康与自我成长[M]. 北京: 北京出版社, 2011.
2. 马建青. 大学生心理危机干预的理论与实务[M]. 杭州: 杭州出版社, 2011.
3. 段鑫星, 程婧. 大学生心理危机干预[M]. 北京: 科学出版社, 2006.
4. 蔡金彤, 郑林科. 宽恕: 对待伤害的积极心理品质[J]. 中国健康心理学, 2014.
5. 承甫, 张卫, 李董平, 肖婕婷. 感恩及其与幸福感的关系[J]. 心理科学进展, 2010.
6. 高淑艳. 高校心理危机干预机制的构建初探[J]. 牡丹江师范学院学报(哲社版), 2010.
7. 张怡筠. 用心活在当下[J]. 法制, 2010.
8. 高淑艳, 才忠喜等. 《请回答 1988》: 积极心理学的呈现与诠释[J]. 当代电视, 2017.

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396; (010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市海淀区万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

